POUR BIEN VIVRE CHEZ SOI

Guide Namurois du Maintien à Domicile

CONSTRUISONS ENSEMBLE VOTRE MAINTIEN À DOMICILE

RÉALISÉ PAR :



UN PROJET RÉALISÉ AVEC LE SOUTIEN DE

La Wallonie

La Fondation Roi Baudouin

La Loterie Nationale

Il VOUS EST OFFERT AVEC LE SUPPORT DE

La Province de Namur et de la Fondation d'Harscamp

RÉDACTION - COORDINATION ET MISES À JOUR :

Centre Public d'Action Sociale de Namur

Annick MABILLE, Service Accompagnement Social,

Maintien à Domicile et Mémo - Calendrier Saisonnier – Partie 1

Eloïse ROSSOMME, Cabinet de la Présidence,
Annuaire – Partie 2

EDITEUR RESPONSABLE :

Alain SOREE, Directeur général du CPAS de Namur

165, rue de Dave 5100 Jambes

www.cpasnamur.be

PUBLICATION :

Juillet 2014

PHOTOS et ILLUSTRATIONS :

Shäntala DEBLIQUY (couverture)

Annick MABILLE (autres photos)

GENTIAN et MAËLINE (dessins)





PARTIE 1

Votre projet de maintien à domicile :

Un cheminement à la rencontre de vos besoins

AVANT-PROPOS

Face au vieillissement sociodémographique, le maintien à domicile constitue un enjeu primordial ; il requiert la mise en œuvre d'une prise en charge globale et d'une diversification de l'offre de services.

C'est pourquoi, depuis quelques mois, le CPAS de Namur travaille afin de réunir et améliorer les collaborations sur le terrain entre les différents acteurs du maintien à domicile namurois. La première initiative proposée, en mai 2013, fut une rencontre informelle pour se présenter les uns aux autres, caractériser les services, partager les idées et surtout mieux connaître l'offre existante. Cette rencontre fut également l'occasion de proposer des outils susceptibles d'améliorer le maintien à domicile.

Dans la continuité de cette action, certains acteurs ont donc souhaité s'associer au projet d'accompagnement au maintien à domicile des personnes atteintes d'Alzheimer et autres démences. Ce projet, subventionné à hauteur de 3000 € par la Fondation Roi Baudouin, se veut informatif, préventif, dynamique et utile. Après réflexion, c'est l'idée d'un « guide namurois du maintien à domicile » qui fut retenue.

Guider pour pouvoir rester le plus longtemps à domicile tout en bénéficiant d'accompagnements divers, voilà l'objectif de ce guide. Il répond à la volonté des différentes associations namuroises de se faire connaître auprès du public, et de regrouper, dans un seul répertoire, la palette de services qu'elles offrent, en vue de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées. Des thématiques ont également été approfondies par des professionnels pour conseiller, aider les aînés namurois.

Cette brochure sera évolutive en fonction de l'arrivée espérée de nouveaux opérateurs et par le développement d'autres sujets. Vous tenez donc en main l'édition 2014.

Cet outil peut vous aider, vous conseiller, vous orienter, vous et vos proches, mais rien ne remplacera jamais le contact humain. N'hésitez donc pas à vous entourer d'un service référencé dans ce guide.

Ce guide est également disponible sur

www.cpasnamur.be

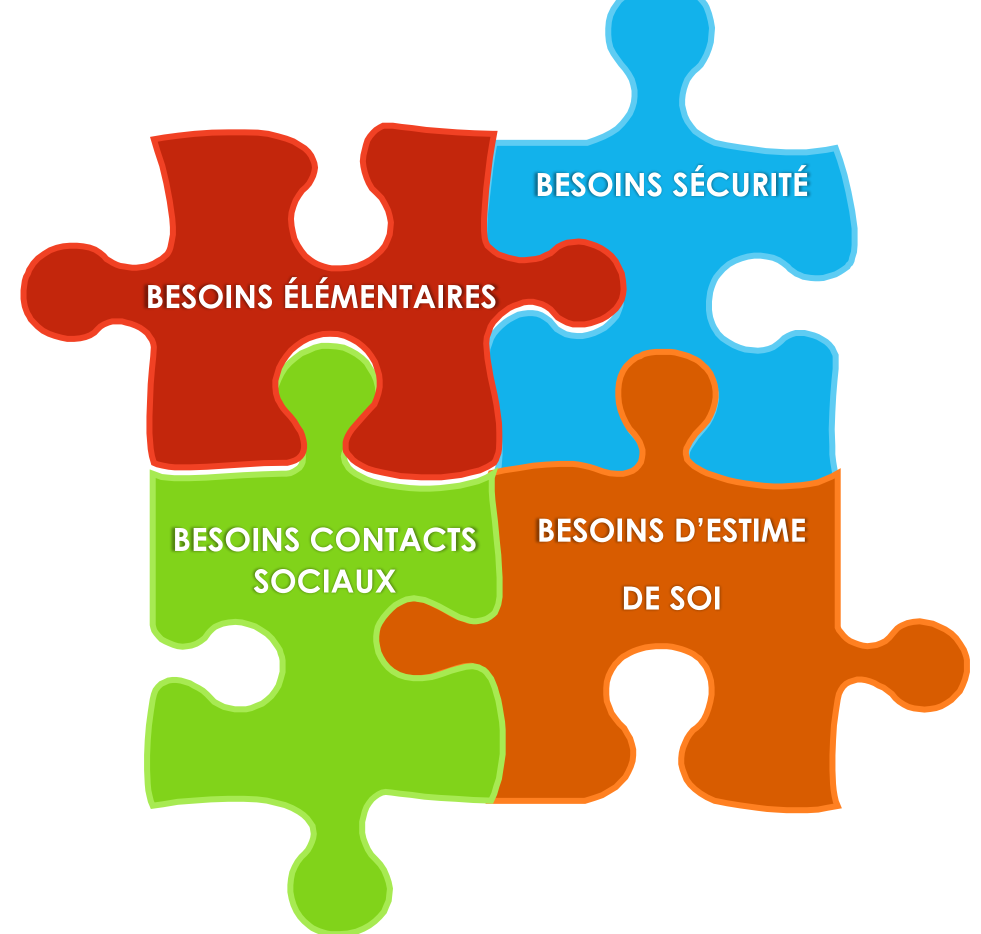
MODE D'EMPLOI DU GUIDE

En tant que personne âgée de 65 ans et plus, avoir accès à l'Information et vous entourer des professionnels est un atout dans votre projet de Maintien à Domicile.

Pour vous aider dans votre recherche, nous avons choisi de diviser ce **guide namurois du maintien à domicile** en **deux parties**.

Elaborée par des spécialistes du Maintien à Domicile, **la première partie** est composée de différentes thématiques vous fournissant des **conseils pratiques**. Chacune correspond à un besoin essentiel. Celui-ci est symbolisé par une couleur et une pièce de puzzle. L'idée est d'affiner, voire de **créer votre projet de maintien à domicile** en construisant votre propre puzzle.

Chaque pièce du « puzzle » de votre vie est à assembler à votre guise. Cette première édition se focalise plus précisément sur **4 besoins** que voici :





Cette petite icône, que vous rencontrerez au fil de votre lecture, vous propose des **« trucs et astuces » d'hier à aujourd'hui** pour faire face, à moindre coût ou en urgence, à certaines situations quotidiennes.

La deuxième partie répertorie, sous forme d'**annuaire**, les **différents services namurois** qui vous aideront de près ou de loin dans le cadre de votre maintien à domicile.

Enfin, **au centre de ce guide**, nous vous proposons deux outils créés et utilisés par les travailleurs sociaux de notre service de Maintien à Domicile : le **mémo personnalisé – le calendrier saisonnier 2014**.

Vous souhaitez nous proposer d'autres thèmes à aborder, des photos, des témoignages de votre vécu, des recettes avec des légumes d'autrefois, d'autres trucs et astuces d'hier à aujourd'hui, des dessins, … pour agrémenter et compléter ce guide du maintien à domicile namurois dans une prochaine édition ?

Nous avons beaucoup à apprendre de vous !

Contactez- nous au **081/337.414**

Vous souhaitez voir figurer dans la prochaine édition de ce guide votre association ou votre institution publique ?

Contactez le Cabinet de la Présidence au **081/337.302**

SOMMAIRE PARTIE 1

THEMATIQUE 1

VOS BESOINS ELEMENTAIRES

1. VOUS REPÉRER DANS LE TEMPS ET DANS L'ESPACE – CREEZ VOTRE BOITE À OUTILS PERSONNELLE !

Chaque jour, le temps s'égrène… Notre vie en est tributaire…

Se repérer dans le temps ET dans l'espace nous permet d'asseoir et de gérer notre projet de vie au fil des heures, des jours et des saisons…

Nous vous proposons de vous accompagner au travers des outils créés et utilisés par les travailleurs sociaux de nos services Accompagnement Social et Repas à Domicile.

Le calendrier saisonnier : celui-ci vous est offert au centre de ce guide et est utilisé dans le cadre de la livraison de nos repas à domicile. Il vous précise les saisons, les jours fériés, les jours de passage à l'heure d'été/d'hiver.

Les saisons sont facilement identifiables en étant déclinées, tant dans le calendrier, que dans ce guide selon les couleurs qui suivent :

HIVER	**Du 21 décembre au 20 mars**	
PRINTEMPS	**du 21 mars au 20 juin**	
ÉTÉ	**du 21 juin au 20 septembre**	
AUTOMNE	**du 21 septembre au 20 décembre**	

En complément de celui-ci, **l'horloge parlante peut vous indiquer également toutes les données du jour (date et heure en temps réel). Sachez cependant que ce service est payant 078/05.13.00**

Pourquoi ne pas demander de l'aide à un proche ou simplement à votre voisin ou à un passant.

1.1. LE SEMAINIER

Vous éprouvez des difficultés pour vous y retrouver dans vos rendez-vous réguliers, durant la semaine, avec votre médecin, un professionnel, la visite des aides familiales ou de l'infirmière, une rencontre avec un proche.

Nous vous proposons d'utiliser, pour chaque rendez-vous, avec la même personne ou service : un dessin, une photo, un logo l'identifiant spécifiquement, comme dans l'exemple ci-dessous.

Exemple de semainier/calendrier à réaliser

De semaine en semaine, les personnes et professionnels qui vous entourent passent régulièrement selon un horaire fixe défini. Si Vous avez une activité loisir régulière durant la semaine, identifiez-la !

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Infirmière		Administrateur de biens			Courses	Réunion famille
08h30		13h30			10h00 12h00	14h00

Vous pouvez fonctionner ainsi dans votre agenda personnel ou dans votre calendrier mural.

1.2. LE MÉMO INDIVIDUALISÉ : ANTICIPER ET GÉRER L'URGENCE

Nos services « Accompagnement Social » et « Repas à Domicile » ont créé un outil spécifique pour vous aider à vous repérer, à la fois, dans le temps et dans le réseau social qui vous entoure : le **mémo individualisé**.

Celui-ci vous est propre et reprend les coordonnées téléphoniques, tant des professionnels qui vous entourent, que de vos proches, ainsi qu'un semainier repère au quotidien.

Il est inséré au milieu de cet ouvrage, au verso du calendrier saisonnier 2014.

Agrémentez-le selon votre situation, avec des photos, images, repères qui vous agréent. Nous vous proposons également un listing d'étiquettes préétablies à coller.

Nous vous conseillons de déplacer un curseur sur le semainier, et ce, à heure fixe tous les jours, afin de créer un certain automatisme. Ce curseur peut être un aimant, une pince à linge, une punaise. Le mémo peut **vous** et **nous** être précieusement utile en cas d'urgence également**. Ayez-le à portée de main** chez vous ou sur vous !

Pourquoi ?

Tout comme un dispositif de télé vigilance, l'ensemble des personnes qui vous entourent (proches, professionnels) et vous, disposez ainsi d'informations précieuses pour gagner du temps et interpeller les bonnes personnes au bon moment.



Nous proposons également à nos bénéficiaires **une version « mini mémo »** pour les déplacements à l'extérieur du domicile. Il s'agit en fait d'un lacet avec un badge reprenant les coordonnées téléphoniques de deux de vos proches à contacter si urgence et le numéro général **112.**

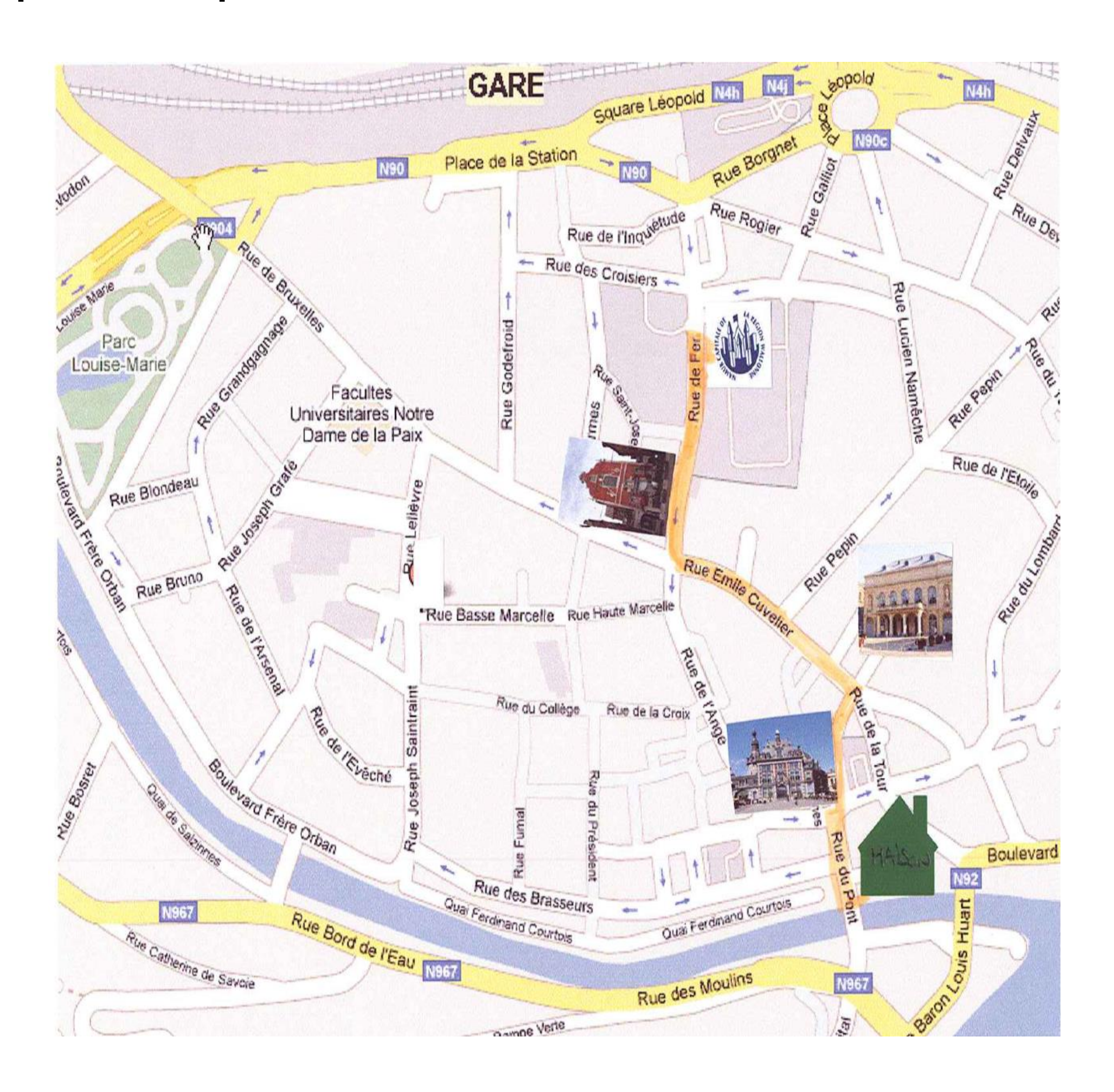
1.3. PEUR DE VOUS PERDRE LORS DE VOS DÉPLACEMENTS ?

Prévenez vos proches ou le professionnel à qui vous rendez visite de votre départ et de l'heure approximative de votre arrivée. Ayez toujours sur vous votre carte d'identité et les numéros de téléphone de deux personnes de référence que vous pourriez interpeller en cas de nécessité (mini mémo). N'oubliez pas d'emporter également avec vous votre portable si vous en possédez un.

Dessinez sur une feuille votre plan de déplacement personnalisé.

Dans cet exemple, la personne réside « rue du Pont » et doit se rendre à l' « Administration Communale ».

<u>En tant que proche</u>, si vous, aussi, craignez que votre proche se perde et/ou ne sache pas retrouver son domicile, sachez que **<u>le PREMIER interlocuteur à contacter</u> est la <u>police</u>, et ce, dès que vous constatez une disparition inquiétante !**



Chaque minute est précieuse pour retrouver votre proche et lui apporter les soins nécessaires ! Faites-le sans tarder !

La police vous demandera une photo récente et les caractéristiques physiques et psychologiques (y compris la médication prise), les données administratives et de téléphonie, les données vestimentaires au moment de la disparition et d'autres signes distinctifs comme le réseau personnel et des professionnels qui entourent votre proche, ses loisirs, …

Mieux vaut appeler que prendre le risque d'un vrai danger – Vous pouvez également prendre l'initiative de rédiger une fiche reprenant ces renseignements préventivement.

Si vous souhaitez plus de renseignements :

Cellule disparition de la zone de police de Namur 081/24.66.11 ou consulter le site www. missingspersons@telenet.be

L'intervention de la police est gratuite !

2. VOS DROITS SOCIAUX ET DEVOIRS CITOYENS

2.1. LES FAIRE-VALOIR PAR VOUS-MÊME OU AVEC L'AIDE D'UN TIERS

Vos droits sociaux

En tant que personne âgée de 65 ans et plus, vous pouvez prétendre à divers droits sociaux spécifiques qui vous procureront divers avantages, selon votre composition de ménage, vos revenus, la reconnaissance d'un handicap ou d'une maladie. **Nous reprenons dans ce guide les principales aides qui peuvent vous concerner.**

Si vous souhaitez des informations complémentaires, n'hésitez pas à interpeller les services compétents ou un travailleur social de votre choix (au Service de la Cohésion Sociale de la Ville de Namur, au Service Social de votre Mutuelle ou de l'hôpital où vous êtes hospitalisé(e), un service d'accompagnement, ...).

Vous éprouvez des difficultés à vous déplacer ou êtes alité(e) ? Sachez que vous pouvez vous faire représenter par une personne majeure en qui vous avez confiance.

Pour introduire toute demande, cette personne devra être munie d'une **procuration écrite,** que vous prendrez soin de signer, de votre carte d'identité et de la sienne. Vous pouvez obtenir un exemplaire de procuration auprès de la **Maison des Citoyens de la Ville de Namur** au

081/ 24.62.46

Vos devoirs citoyens

Le vote est obligatoire en Belgique. Si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer au bureau de vote, un de vos proches (lien familial ou non) peut vous représenter avec une procuration. Vous devez certifier votre incapacité à vous rendre au bureau de vote par un certificat médical. Attention, la personne que vous mandatez devra se munir de votre convocation personnelle, de votre certificat médical, de votre procuration, de votre carte d'identité ainsi que de la sienne. Elle devra se rendre au bureau de vote où vous êtes convoqué(e). Une seule procuration est bien entendu autorisée pour la même élection.

2.2. LE DROIT À UNE PENSION LÉGALE DE RETRAITE

Vous avez atteint l'âge légal de la pension ?

Votre droit à une pension de retraite est instruit automatiquement environ un an avant l'âge « normal » de votre pension, tant si vous êtes salarié(e), que si vous êtes sous statut indépendant. Vous devez avoir reçu un courrier vous informant de l'ouverture de votre dossier.

La demande de pension est, pour tout le monde, à introduire auprès de la Maison des Citoyens de la commune qui complète un formulaire électronique de demande et le transmettra au service compétent.

Si vous êtes salarié(e)

Via L'**O**ffice **N**ational des **P**ensions **0800/502.56**

Si vous êtes indépendant(e)

Via L'**I**nstitut **N**ational d'**A**ssurances **S**ociales **02/546.42.11**

Si vous êtes fonctionnaire

Auprès du **service du personnel** de la dernière administration où vous étiez en fonction.

Sur base de votre carrière professionnelle, **vous pouvez donc cumuler plusieurs pensions.**

En cas de litige, contactez **le Service Médiation Pension 02/274.19.99** ou www.mediateurpensions.be

2.3. LE DROIT À UNE GARANTIE DE REVENUS AUX PERSONNES AGÉES (G.R.A.P.A)

Si vous ne pouvez prétendre à une pension légale de retraite ou disposez d'une pension légale insuffisante, vous pouvez peut-être prétendre à la **G.R.A.P.A. La demande doit être introduite auprès de l'Administration Communale - Maison des Citoyens**. Le montant de la GRAPA sera déterminé sur base de vos revenus et droits en matière de pension.

2.4. L'ALLOCATION POUR PERSONNES AGÉES (A.P.A)

Avant 65 ans

Vous bénéficiez actuellement d'une allocation pour personne handicapée jusqu'à vos 65 ans accomplis. Sachez que le Service Public Fédéral assurera les démarches administratives nécessaires pour la prolongation de droit sous une autre appellation, une **A**llocation **P**ersonne **A**gée. Vous serez invité(e), par courrier, à vérifier vos données administratives et à communiquer tout changement dans le mois au Service Public Fédéral.

Effectuez cette démarche, sans quoi, vous risquez de perdre votre droit et de devoir introduire ultérieurement une nouvelle demande pour le

recouvrer. De la suspension du droit découle une suspension de paiement, sachez-le !

Après 65 ans

Vous n'avez jamais bénéficié d'une allocation pour personne handicapée mais éprouvez désormais des difficultés suite à une perte ou une réduction d'autonomie.

A partir de 65 ans, sur cette base, vous pouvez solliciter une **A**llocation pour **P**ersonne **A**gée communément appelée **APA**.

Cependant, vous devez, premièrement, avoir sollicité vos droits en matière de pension de retraite, de pension de survie ou d'une GRAPA avant d'introduire votre demande d'APA. L'APA est donc complémentaire à votre pension de retraite et/ou de survie et à la GRAPA !

Où introduire votre demande ?

Auprès de **l'Administration Communale à la Maison des Citoyens**.

Qui gérera votre dossier par la suite ?

Direction Générale des Personnes Handicapées

Centre Administratif Botanique, Finance Tower1

50/150 Boulevard du Jardin Botanique

1000 Bruxelles

Plus d'infos au 0800/987.99 ou sur handicap.fgov.be

Dans le cadre de votre demande, vous serez convoqué(e) chez un médecin contrôle et devrez vous y présenter uniquement si vous êtes en mesure de vous déplacer. Vous pouvez vous y rendre seul(e) ou accompagné(e) de la personne de votre choix.

Votre demande est introduite ?

ⓘ Conservez l'accusé de réception de celle-ci.

Le montant de l'APA ?

Celui-ci est déterminé selon le niveau de vos difficultés et le montant des revenus des membres constituant votre ménage.

Votre autonomie se réduit davantage, votre situation sociale change ?

Vous pouvez, à tout moment, réintroduire une demande sur base d'éléments nouveaux.

2.5. LE STATUT DE PERSONNE PROTÉGÉE – B.I.M

Depuis le 01/01/2014, les statuts BIM et OMNIO ne font plus qu'un.

Un seul statut existe désormais : celui de **B**énéficiaire de l'**I**ntervention **M**ajorée.

Comment en bénéficier ?

Certaines personnes y ont **droit de manière automatique** sans enquête de revenus telle que celles bénéficiant :

- d'un **R**evenu d'**I**ntégration ou d'une **aide sociale équivalente** (et les personnes à charge)
- d'une **G**arantie de **R**evenus **A**ux **P**ersonnes **A**gées (et les personnes à charge)
- d'une **Allocation pour Personne Handicapée** (SPF) (et les personnes à charge)

D'autres personnes doivent prioritairement se soumettre à une enquête sur leurs revenus dont les personnes veuves et les personnes à leur charge ainsi que les pensionnés et les personnes à leur charge.

- un remboursement plus important des soins de santé et médicaments
- une quote-part personnelle moins élevée en cas d'hospitalisation
- le tarif téléphonique social
- le tarif social gaz et électricité
- l'exonération partielle ou totale de la taxe redevance TV en Région Wallonne
- une réduction auprès des sociétés de transports en commun : SNCB, STIB, TEC et De Lijn
- une allocation de chauffage via le CPAS
- l'exonération de la taxe communale immondices
- la gratuité des sacs poubelles suivant le montant de vos revenus

2.6. LE MAXIMUM A FACTURER (M.A.F)

Lorsque votre quote-part dans les soins de santé (ticket modérateur) atteint un certain plafond financier par an, votre mutuelle prend ceux-ci en charge en totalité, durant le reste de l'année civile. Ceci arrive, bien souvent, lors de traitement de maladies chroniques. Le « surplus » des prestations vous est alors remboursé intégralement si vous les prenez en charge directement. En cas d'hospitalisation, l'établissement étant prévenu, celui-ci ne vous facturera que le tiers payant (ticket modérateur) et facturera directement à votre mutuelle le montant de son intervention.

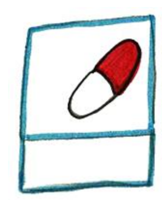
Certaines personnes, de par la qualité ou l'intitulé de leurs revenus, ont **directement accès au MAF dit social** :

- Les titulaires veufs, invalides, pensionnés ou orphelins
- Les bénéficiaires d'un Revenu d'Intégration ou d'une aide équivalente
- Les bénéficiaires d'une Garantie de Revenus Aux Personnes Agées
- Les bénéficiaires d'une Allocation pour Personne Handicapée (SPF)

Pour plus d'informations, contactez votre mutuelle !

3. VOTRE SANTE

3.1. VOUS SOIGNER



Prendre soin de vous, c'est vous accorder de l'importance, vous permettre d'être et de disposer de toutes vos facultés pour mener à bien votre projet de vie, et ce, afin de rester à votre domicile le plus longtemps possible.

« Un esprit sain dans un corps sain » ou l'adage de chacun.

Quelle est la personne, le professionnel le plus à même pour vous accompagner au quotidien sur le chemin de votre santé.

3.1.1. VOTRE MÉDECIN TRAITANT ET LE DOSSIER MÉDICAL GLOBAL

N'hésitez pas à garder contact avec lui, à lui soumettre vos questions, vos appréhensions, vos attentes et besoins sur votre projet de maintien à domicile, sur votre santé, …

Il est l'interlocuteur privilégié pour votre bien-être physique et psychologique et peut vous informer sur les mesures préventives qui seraient nécessaires (vaccination, soins, aides à domicile,...).

Demandez-lui de pouvoir bénéficier du Dossier Médical Global !

Ce dossier médical, tenu et alimenté par votre médecin traitant, reprend tous les éléments de votre situation médicale au fil du temps. Non seulement il est un véritable outil d'informations sur vos suivis médicaux, tant pour vous que pour le corps médical qui vous encadre, mais il vous permet également de bénéficier de remboursements de prestations plus importants auprès de votre mutuelle.

Celui-ci est gratuit car intégralement remboursé par votre mutuelle. Il est ouvert par l'intermédiaire de votre médecin traitant lors d'une consultation.

Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant et de votre mutualité pour les avantages qui y sont liés.

Vous n'avez plus de médecin traitant ?

Vous pouvez vous adresser à un médecin généraliste de votre choix dont vous trouverez les coordonnées dans les annuaires ou au numéro d'appel **1307**. Vous obtiendrez ainsi les coordonnées d'un médecin à proximité de votre domicile. Vous pouvez également prendre contact avec la Maison Médicale de votre quartier.

Votre médecin traitant n'est pas accessible (congé, week-end) ?

Souvent, vous obtiendrez les coordonnées de son remplaçant ou d'un de ses collaborateurs en écoutant le message qu'il aura pris soin de laisser sur son répondeur.

Vous pouvez également contacter le médecin de garde

	**081/73.36.33**	www.mongeneraliste.be

N'oubliez pas !

La plupart des mutualités éditent des fascicules d'informations relatifs aux avantages qui leur sont propres !

Prévoyez un petit passage chez votre conseiller mutuelliste afin de bénéficier d'informations éditées par des professionnels de la santé reconnus.

3.1.2. VOTRE MÉDICATION ET SA GESTION

Vous êtes sous traitement médicamenteux

- **Soyez attentif(ve) à respecter scrupuleusement votre médication et à informer votre médecin traitant des effets secondaires** dont vous pourriez souffrir.

- **Respectez également les conditions de stockage** (à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité).
- **Respectez la date de péremption** – Rapportez les médicaments périmés à votre pharmacie, surtout ne les jetez pas à la poubelle !

Si vous vous sentez un peu perdu(e) dans le respect des consignes de médication et les horaires de prise des médicaments, sachez :

- qu'il existe **des piluliers ordinaires et électroniques** (dont certains sont liés à un système de télé-vigilance) en pharmacie ou via certaines mutuelles.
- S'il vous est difficile de **programmer votre médication, une infirmière à domicile peut vous y aider** – Renseignez-vous auprès de votre mutuelle ou d'un centre de coordination de soins à domicile.
- **Votre pharmacien a également dans ses missions la Préparation de votre Médication Individuelle** (P.M.I). Demandez-lui son aide pour pouvoir en être bénéficiaire. ⓘVous serez invité(e) à signer une autorisation écrite.

Ne vous automédiquez pas ! Certains médicaments peuvent avoir des effets secondaires peu compatibles entre eux et peuvent vous mettre en danger. Parlez-en avec votre médecin prescripteur.

Vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer pour acheter vos médicaments ? Le pharmacien peut vous livrer à votre domicile si :

- Vous habitez dans la ville/ la commune où la pharmacie est située,
- Si vous êtes client(e) de cette pharmacie, et
- Si vous vous trouvez dans l'impossibilité de venir chercher vos médicaments vous-même ou via une autre personne (infirmière, aide familiale, bénévole, famille, voisin, …).

Une ordonnance et une médication à prendre ?
Votre pharmacie est fermée ?

Contactez la pharmacie de garde de votre commune

	**0900/10.500 après 16h00 et le week-end**	www.pharmacie.be

Vous souhaitez savoir où se situe la pharmacie la plus proche de votre domicile ? Contactez une des nombreuses pharmacies namuroises. Toutes sont en mesure de vous renseigner à ce sujet.

Demandez à votre pharmacien de pouvoir bénéficier du **« Dossier Pharmaceutique Partagé ».** Celui-ci permet à n'importe quel pharmacien en Belgique d'avoir accès à votre historique de prescription médicamenteuse. Ceci permet ainsi d'éviter tout accident comme une double médication pour un même symptôme ou une médication inappropriée. Demandez-le à votre pharmacien.

3.1.3. LE DON D'ORGANE

Vous aurez peut-être un jour besoin d'un don d'organe.

Vous voulez être donneur.

N'attendez pas que cette question soit posée à vos proches dans un moment difficile et chargé d'émotions. Vous pouvez anticiper la demande faite à vos proches et exprimer votre volonté en remplissant dûment le **« formulaire pour la manifestation de la volonté concernant le prélèvement et la transplantation d'organes et de tissus après décès ».** Celui-ci peut être enregistré gratuitement **auprès de l'Administration Communale**. Vous pouvez également le recevoir auprès du Service Public Fédéral au **02/524.97.97**

3.1.4. VOS DROITS EN TANT QUE PATIENT

Le médecin a le devoir d'informer le patient sur la pathologie dont il souffre, sur les traitements, voire les soins palliatifs possibles. En parallèle, votre médecin attend de vous que vous vous engagiez aussi à lui communiquer toutes les informations nécessaires à votre prise en charge médicale. En tant que patient(e), vous avez le droit de refuser

d'être informé(e) de la pathologie dont vous souffrez. C'est la liberté de choix de chacun.

Si vous avez peur de ne pas être en mesure d'exprimer votre volonté sur vos soins, vous pouvez établir un mandat écrit spécifique. Celui-ci doit être daté et signé. Il vous permet de désigner **une personne de confiance, votre mandataire**, pour se substituer à vous. Cette personne de confiance (que vous désignez comme mandataire) doit vous donner son accord écrit pour l'être. Vous resterez associé(e) à l'exercice de vos droits autant que possible.

Pour plus d'informations, adressez-vous au :

Service Public Fédéral (SPF) Santé Publique

Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement

Eurostation II

Place Victor Horta, 40 bte 10 à 1060 Bruxelles **02/524.97.97**

3.1.5. LE DROIT DE MOURIR DANS LA DIGNITÉ – SOINS PALLIATIFS

La déclaration anticipée de volonté

Vous pouvez rédiger une « déclaration anticipée de volonté » au cas où vous ne seriez plus en état de manifester clairement votre volonté, votre intention et/ou refus en matière de soins de santé et de fin de vie (ex : si vous êtes dans le coma). **Dans cette déclaration, vous pouvez désigner une ou plusieurs personnes de confiance qui, le moment venu, mettront au courant votre médecin traitant de votre volonté. Vous pouvez à tout moment retirer ou adapter votre déclaration anticipée de volonté.**

Si le patient, encore capable d'exprimer sa volonté, demande, de manière explicite, que soit pratiquée l'euthanasie

---

Trois conditions sont obligatoires :

1) La demande doit avoir été rédigée selon le modèle de formulaire prescrit par la loi et,
2) La demande doit avoir été établie ou confirmée moins de 5 ans avant le début de l'impossibilité pour le patient de manifester sa volonté, et,
3) La demande doit avoir été établie en présence de deux témoins majeurs, dont au moins l'un des deux, n'a aucun intérêt matériel avec vous (notamment lors du décès).

Lors de votre déclaration anticipée de volonté, sachez que votre demande ne sera exécutée que si vous êtes atteint(e) d'une affection accidentelle ou pathologique grave et incurable, que vous êtes inconscient(e) et que votre état est jugé irréversible.

Vous pouvez obtenir un modèle-type de déclaration anticipée de volonté auprès du :

Service Public Fédéral (SPF) Santé Publique

Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement

Eurostation II

Place Victor Horta, 40 bte 10 à 1060 Bruxelles **02/524.97.97**

ⓘ Votre déclaration anticipée de volonté doit être enregistrée auprès de l'Administration Communale (Maison des Citoyens)

Les soins palliatifs à domicile

L'annonce d'un diagnostic irréversible (les traitements curatifs étant arrivés au terme de leur mission) est un moment difficile à vivre, est emplie d'émotions pour le patient comme pour son entourage. Etre entouré(e) par des professionnels en soins palliatifs vous permettra, tant vous, que vos proches, d'être soutenus dans cette tranche de vie complexe et difficile où déni, colère, incrédulité, dépression et phases d'acceptation s'entremêlent. N'hésitez donc pas à vous entourer, vous faire épauler !

Les équipes de soins palliatifs à domicile sont des équipes pluridisciplinaires qui offrent une écoute, des conseils et un soutien à la personne, à ses proches et aux intervenants de votre maintien à domicile, pour optimaliser, autant que possible, la qualité de vie, et accompagner au deuil. ⓘ **Leur intervention est gratuite**.

Fédération Wallonne des Soins Palliatifs 081/22.68.37 ou www.soinspalliatifs.be

Aussi difficile à entendre, qu'à lire dans ce guide, sachez que votre médecin traitant ou celui de votre proche doit attester que la fin de vie du patient risque de se produire dans une durée de trois mois, même si cette situation n'est pas une science exacte et qu'une part d'inconnu existe. C'est la condition pour que le médecin traitant puisse alors demander la reconnaissance du statut « patient palliatif ». Le médecin traitant doit adresser un formulaire-type au médecin conseil de la mutuelle du patient.

La reconnaissance, par votre mutuelle, du statut « patient palliatif » ouvre des droits a :

1) **Un forfait palliatif** qui offre :

- une allocation actuellement de 647,16€, renouvelable une fois après un mois, pour couvrir une partie des frais engendrés par la maladie,
- le remboursement total des prestations des médecins généralistes, via votre médecin traitant,
- la gratuité des soins via l'infirmière à domicile,
- le remboursement complet des frais de kiné soit 1 à 2 prestations par jour ou 60 prestations par prescription du médecin traitant, renouvelable.

Vous pouvez également solliciter l'entrée dans une structure de soins palliatifs **: Le Foyer Saint-François 081/74.13.00**

2) **Un congé palliatif pour accompagner votre proche** en suspendant, totalement ou partiellement, votre activité professionnelle salariée tout en percevant une allocation.

Pour toute information, ONEM 081/23.50.80 ou <u>www.onem.be</u>

Ce congé peut être alloué au conjoint du travailleur indépendant. L'allocation est alors versée par la caisse d'assurances sociales à laquelle le patient est affilié. **Renseignez-vous auprès de votre caisse ou sur www.inasti.be**

3) **<u>Un « congé pour assistance médicale » pour le proche</u> :** le médecin traitant peut déterminer la nécessité d'une assistance sociale, familiale ou psychologique durant la convalescence de son patient sujet à une maladie grave. **ONEM 081/23.50.80 <u>www.onem.be</u>**

3.2. LES PARTENAIRES DE VOTRE SANTÉ

3.2.1. VOTRE MUTUELLE

Nous sommes (quasiment) tous assurés, dans le cadre de **l'Assurance Obligatoire des Soins de santé**, et ce, au travers du paiement de **cotisations obligatoires,** directement prélevées à la source de nos revenus.

Vous pouvez, **en outre**, de manière facultative mais vivement conseillée, **vous affilier à une mutuelle de votre choix ou à la Caisse Auxiliaire d'Assurance Maladie Invalidité.** Il vous sera demandé le paiement de cotisations complémentaires vous donnant accès aux avantages liés à votre mutualité. Certaines mutuelles vous proposent également l'affiliation à des assurances hospitalisations complémentaires. Pour plus d'informations, contactez votre mutuelle !

Caisse Auxiliaire d'Assurance Maladie Invalidité	**081/73.29.33**
Mutualité Chrétienne	**081/24.48.11**
Mutualité Libérale	**081/23.18.23**
Mutualité Neutre Munalux	**081/25.07.60**
Mutualité Socialiste Solidaris	**081/77.77.77**
Mutualité Partenamut	**02/549.76.70**
Mutualité Omnimut	**078/15.21.48**
Mutualité Securex	**078/15.93.00**

Mutualité transports – communication	**081/22.66.66**

3.2.2. LES MAISONS MÉDICALES

Les Maisons Médicales disposent d’une équipe pluridisciplinaire dont la mission est de vous assurer les soins de première ligne : médecin généraliste, infirmier, kinésithérapeute, psychologue et travailleur social. Leur champ d’action est circonscrit sur un quartier.

Il en existe plusieurs à Namur

Maison Médicale des Arsouilles	**081/26.01.91**
Maison Médicale de Bomel	**081/26.09.33**
Maison Médicale de la Plante	**081/22.40.72**
Maison Médicale Balances	**081/73.75.78**

Les Maisons Médicales fonctionnent de deux manières

A l’acte : le patient paie le montant de la consultation.

Au forfait : Un contrat est alors signé entre la Maison Médicale, votre mutuelle et vous – l’INAMI paie à la Maison Médicale tous les mois, pour le patient en ordre de mutuelle, une somme forfaitaire. En tant que patient, vous ne payez plus la consultation ou la visite du médecin généraliste, de l’infirmier et du kinésithérapeute. Vous vous engagez, en contrepartie, à ne pas vous faire rembourser de ces trois types de prestations auprès de votre mutuelle si vous consultez à l'extérieur de la Maison Médicale, sauf si les prestataires de la Maison Médicale sont indisponibles. Il vous est toujours loisible de résilier cette convention.

3.2.3. LES COORDINATIONS DE SOINS ET SERVICES À DOMICILE

Vous nécessitez des soins et services à domicile : aide familiale ou ménagère, infirmière, kiné, pédicure, logopède, ergothérapeute, soin dentaire, repas à domicile, télé vigilance, prêt de matériel sanitaire, garde malade, esthéticienne ou coiffeur à domicile, aide dans vos déplacements. **Les coordinations de soins et services à domicile sont là, avec votre accord, pour vous aider à les mettre en place, les organiser**

et les coordonner selon vos besoins. Elles ont également un rôle de médiation et réévaluent votre situation chaque année. Lors d'une visite, le travailleur social du centre de coordination évaluera avec vous vos besoins, vous donnera les informations sur les prestataires existants et vous aidera à opter pour le service adéquat en fonction de votre situation financière. Vous pouvez y mettre fin à tout moment.

Les coordinations de soins et services à domicile sont également un intermédiaire capital entre votre domicile et le service social de l'hôpital, de la maison de repos ou du centre de revalidation où vous séjournez temporairement. Elles vous aident à organiser votre retour au domicile. Notez que les démarches de la coordinatrice sont gratuites !

Aide & **S**oins à **D**omicile (Mutualité Chrétienne)	**081/25.74.57**
Centrale de **S**ervices à **D**omiciles (Mutualité Socialiste)	**081/77.71.00**
COSEDI asbl (Mutualité Libérale)	**078/15.10.00**
Namur Assistance asbl	**081/74.33.84**

3.2.4. LES PRESTATAIRES DE SOINS À DOMICILE

L'aide familiale

L'aide familiale a pour mission de veiller **prioritairement** au bien-être de **la personne** à son domicile. **Elle a donc un rôle « relationnel »** et a suivi une formation spécifique d'aide à la personne. Elle est à votre écoute et vous conseille en matière d'hygiène, est un soutien dans votre vécu quotidien et celui de vos proches. Elle identifie les difficultés que vous rencontrez dans vos démarches administratives, budgétaires, … Bien sûr, elle peut vous aider également dans la confection de vos repas, les courses, l'entretien de votre domicile, mais sa priorité, rappelons-le, **se centre sur vous avant ces aides**. Les aides familiales sont supervisées par un travailleur social qui, instruit votre demande, les modalités de prise en charge et calcule votre contribution financière selon le barème social prévu par la loi.

Les différentes structures proposant ce service sont répertoriées dans la partie 2 – Annuaire.

L'aide-ménagère « titre service »

L'aide-ménagère à domicile a pour mission de veiller **<u>prioritairement</u> à l'entretien et la gestion de votre <u>logement</u>**, la confection de vos repas et la réalisation de vos courses, ….

Le coût de la prestation est fixé selon les barèmes « titres services ».

Il existe une possibilité de déductibilité fiscale – Renseignez-vous auprès de **ALE Ville de Namur** au **081/248.600**, **NATISE (Namur Titres Services)** au **081/654.040** ou **les sociétés titres services privées** ou au numéro d'appel **1307.**

La garde malade à domicile

Votre conjoint, ou vous, êtes en perte d'autonomie. La garde malade vous soutient en tant qu'aidant proche.

Comment : Elle assure la surveillance permanente de la personne en perte d'autonomie en la maintenant dans les conditions optimales d'hygiène et de sécurité, prépare les repas, aide à la toilette quotidienne du patient tout en préservant les capacités de celui-ci.

Tout comme pour l'aide familiale, le travailleur social du service de garde malade se rendra à votre domicile pour analyser votre demande, les modalités de prise en charge et le tarif des prestations, selon vos revenus et les barèmes légaux.

<u>Pour obtenir une garde malade :</u>

Contactez votre mutuelle ou voir dans la partie 2 - Annuaire

L'infirmier(e) et les aides-soignant(e)s à domicile

Au sein d'une équipe de soins à domicile, les infirmier(e)s et aides-soignant(e)s qualifié(e)s prodiguent les soins prescrits par votre médecin, 7 jours sur 7, selon les disponibilités horaires du service. Pour y avoir accès, il vous faudra donc une prescription médicale précisant le type de soins, la fréquence et la durée de

ceux-ci. La toilette n'est pas soumise à une prescription médicale et peut être assumée par une aide familiale. Pour obtenir un(e) infirmier(e) à domicile, contactez votre mutuelle ou la Maison Médicale que vous fréquentez.

Le tarif est fixé selon les tarifs légaux INAMI.

Les infirmier(e)s indépendant(e)s

Les prestations sont également réglementées par l'INAMI. Pour trouver un(e) infirmière indépendante, consultez les pages d'or de l'annuaire ou le **1307**. Sachez que ces infirmier(e)s indépendant(e)s sont majoritairement affilié(e)s à **l'Association des Infirmières Indépendantes de Belgique** qui peut également vous communiquer les coordonnées des infirmier(e)s indépendant(e)s dans votre commune : **02/735.64.57**

L'ergothérapeute à domicile

Afin d'adapter votre logement en fonction de vos difficultés médicales et faciliter vos activités quotidiennes, l'ergothérapeute peut se rendre à domicile et analyser vos besoins. Il vous informera des aides existantes, leur coût et les possibilités d'interventions. Il assurera le suivi de votre dossier. La prestation de l'ergothérapeute est gratuite ! **Adressez-vous à votre mutuelle !**

Avant 65 ans, **l'Agence Wallonne pour l'Intégration des Personnes Handicapées** peut également vous proposer diverses aides. Renseignez-vous au : **0800/16.061**

Le prêt de matériel médical

Via **votre mutualité et les magasins spécialisés**, vous pouvez avoir accès à un prêt de matériel médical voire l'acheter. Un conseil : essayez le matériel avant de l'acheter ! **La Croix Rouge** peut également vous aider. Le coût varie selon le matériel et les avantages dont vous pouvez bénéficier auprès de votre mutuelle.

3.2.5. LES SYSTÈMES DE TÉLÉVIGILANCE

Vous ne vous sentez pas en sécurité chez vous, étant données les difficultés médicales et/ou de déplacement que vous rencontrez.

Les systèmes de télé vigilance existent pour vous rassurer, ainsi que vos proches, par une intervention rapide.

Comment cela fonctionne ?

Vous devez disposer d'une ligne de téléphone fixe.

L'opérateur va se rendre à votre domicile pour vous installer le boitier d'appel vous reliant à sa centrale téléphonique.

En cas de chute, de malaise, de soucis, vous n'avez alors qu'à appuyer sur le bouton poussoir de votre collier, bracelet ou pilulier électronique prévu à cet effet.

La centrale téléphonique de l'opérateur réceptionne votre appel d'urgence et vous contacte immédiatement pour vous porter secours, et ce, 24h/24 – 7 jours/7.

Vous ne savez pas répondre : la centrale téléphonique appelle l'une à la suite de l'autre, les 3 personnes de référence que vous aurez pris soin de mentionner et qui auront marqué leur accord écrit, lors de votre inscription.

Elle peut également décider d'appeler directement les services de secours si nécessaire.

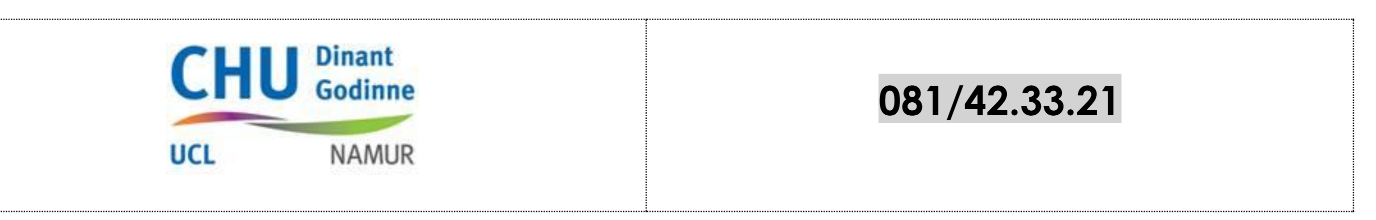
Les opérateurs conventionnés avec

Opérateur	Partenariat avec	Téléphone
Télésecours	Euromut/Partena/Omnimut	**02/478.28.47**
Vitatel	Mutuelles chrétienne	**078/15.12.12**
Télépronam (Province)	Munalux, Solidaris et les chemins de fers	**081/72.95.10**
VIVAMUT	Mutuelle neutre/Mutualia	**081/25.07.60**

Ce système prévoit la souscription d'un abonnement. Renseignez-vous, cependant, car **certaines mutuelles interviennent dans les frais encourus**, car conventionnées avec l'opérateur de télé vigilance.

3.2.6. LA CLINIQUE DE LA MÉMOIRE

Vous souffrez ou un de vos proches souffre de troubles de la mémoire. Ces difficultés ont un impact sur votre vie de tous les jours. La **Clinique de la Mémoire du Centre Hospitalier Universitaire de Mont-Godinne** peut vous aider en vous proposant un accompagnement multidisciplinaire (neurologue, travailleur social, neuropsychologue. ergothérapeute).



CHU Dinant Godinne UCL NAMUR	**081/42.33.21**

Parlez-en avec votre médecin traitant, le neurologue, le gériatre ou le psychiatre qui assure votre suivi. Il introduira, lui-même, votre demande. Sachez que **votre mutuelle peut prendre en charge jusqu'à 25 séances/an,** soit au CHU de Mont-Godinne, soit à votre domicile.

3.2.7. LES SERVICES DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ET D'ENTRAIDE

Ce que vous vivez peut engendrer parfois, chez vous ou chez vos proches, angoisse, mal-être, fatigue, idées « noires », épuisement. Etre bien dans sa tête est tout aussi important qu'être bien dans son corps ! Ne restez pas seul(e) et parlez-en avec votre médecin ou un travailleur social ! Ils peuvent vous conseiller et vous orienter ! Il existe divers services qui, par leur mission généraliste ou spécifique, peuvent vous aider :

Les services généralistes

Service Santé Mentale de Namur Balances	**081/77.67.12**
Centre Psychothérapeutique de la Province	**081/72.97.29**
Centre SELINA asbl – pour adultes	**081/30.55.20**

Les services spécifiques

Aidants Proches asbl	**081/30.30.32**
Avec Nos Aînés	**081/77.67.33**
Le Bien Vieillir ASBL	**081/65.87.00**
Respect Seniors	**0800/30.330**
« La Clairière » - via le service social de l'UTAN	**081/72.40.26**

Les groupes d'entraide (self help)

Un groupe d'entraide ou de « self help » est une association de personnes vivant chacune des difficultés similaires au départ d'une problématique. Lors de réunions régulières, chacun s'exprime, écoute, partage des outils et/ou des réflexions qui l'ont aidé à dépasser les difficultés quotidiennes, (une difficulté médicale, un handicap, une dépendance, un événement familial ou personnel, …). Les personnes se soutiennent ainsi entre elles.

ⓘ Ils sont répertoriés dans l'annuaire (partie 2 de ce guide) !

Vous souhaitez plus d'infos sur les groupes d'entraide ?

Service Promotion de la Santé - Solidaris	**02/515.05.85**
Solidaris	**081/77.75.06**
Ligue des Usagers des Services de Santé asbl	**081/74.44.28**

Les associations de patients :

Leur mission est de « contribuer au bien-être des patients et de leurs proches ».

Comment : En proposant des services comme la visite de patients hospitalisés, des informations générales sur une pathologie, le partage des expériences vécues par les patients et leurs proches (groupes de parole), un appui aux professionnels, …

Plus d'infos : **La Ligue des Usagers des Services de Santé 081/74.44.28**

3.3. VOTRE SOMMEIL

Nous passons une bonne partie de notre vie à dormir.

Votre sommeil est divisé en différents cycles, dont une phase avec un sommeil lent et profond. Le temps de cette phase diminuant progressivement avec l'âge, ceci peut vous donner l'impression que vous avez le sommeil « léger » avec des réveils fréquents. Cette phase de sommeil lent et profond est une phase de sommeil réparatrice. Les premières heures de sommeil sont donc les heures les plus bénéfiques. Le sommeil permet, en outre, d'entretenir votre mémoire. Quoi donc de plus important que votre sommeil ! Essayez de vous coucher et de vous lever à des heures régulières. Pratiquez également une activité physique régulièrement en journée. Evitez-les en soirée.

Plusieurs éléments peuvent perturber votre sommeil

- La lumière joue un rôle majeur sur notre cycle du sommeil. Ne vous endormez pas avec un éclairage nocturne important dans votre chambre, un écran de télévision allumé,… Choisissez un éclairage tamisé et doux.
- Evitez les bruits ambiants trop importants.
- Adaptez la température ambiante de votre pièce - l'idéal 18°C.
- Evitez les repas trop copieux avant l'heure de vous mettre au lit.
- Evitez les siestes trop longues durant la journée.
- Ne buvez pas trop de café, thé, sodas ou de l'alcool en fin de journée. Evitez également les sucreries avant d'aller vous coucher.
- Faites attention à certains médicaments ou une mauvaise gestion de certaines médications (parlez-en avec votre médecin traitant).
- Des problèmes physiques avec douleurs chroniques peuvent également perturber votre sommeil, parlez-en avec votre médecin traitant.

ATTENTION : Un manque de sommeil réparateur entraîne chez nous un manque de concentration et de vigilance en journée, une sensation de

fatigue. Si votre manque de sommeil se poursuit, parlez-en avec votre médecin traitant.

3.4. VOTRE VIE AFFECTIVE

Nous sommes tous des êtres de relations.

Notre équilibre personnel allie divers facteurs importants de notre santé (sommeil, nutrition, suivi médical régulier, …) mais également nos relations avec l'extérieur : conjoint, enfants, parenté, proches, voisins, amis, commerçants, …

Parfois avec le temps, nos relations à l'autre changent, nous nous sentons seuls bien que nous soyons entourés. Nous sommes parfois vraiment en proie à l'isolement.

Votre projet de maintien à domicile est en soi un processus et un cheminement dynamique où vos relations avec les autres sont imbriquées. De même, il n'y a pas d'âge pour être amoureux et vivre pleinement sa relation de couple.

Identifier et reconnaître les difficultés que l'on éprouve avec les autres et avec soi-même, c'est choisir d'en sortir.

Des professionnels peuvent vous y aider…

- **Votre médecin traitant**
- **Les services de soutien psychologique et d'entraide**
- **Un sexologue** – consultez les pages d'or ou contactez le **1307**

Les centres de plannings familiaux et conjugaux :

Centre de planning familial des F. P. S	**081/77.71.62**
Centre Willy Peers	**081/73.43.72**
Centre de Planning Familial de Namur	**081/23.01.83**
Centre « Le Blé en Herbe »	**081/22.39.39**

4. VOTRE ALIMENTATION

Notre alimentation et nos repas font partie intégrante de notre vie quotidienne.

4.1. NUTRITION – MALNUTRITION – DÉNUTRITION

4.1.1. LA NUTRITION

La nutrition est le processus par lequel nous transformons nos aliments pour pouvoir fonctionner tant au niveau physique, intellectuel, que psychique, … Il est donc important que nous y fassions attention. Adapter nos repas, suivant nos besoins, est primordial.
Nos besoins nutritionnels à 75 ans sont différents de ceux que nous avions à 55 ans !

Demandez conseil à votre médecin traitant

ou à une diététicienne/nutritionniste.

4.1.2. LA MALNUTRITION

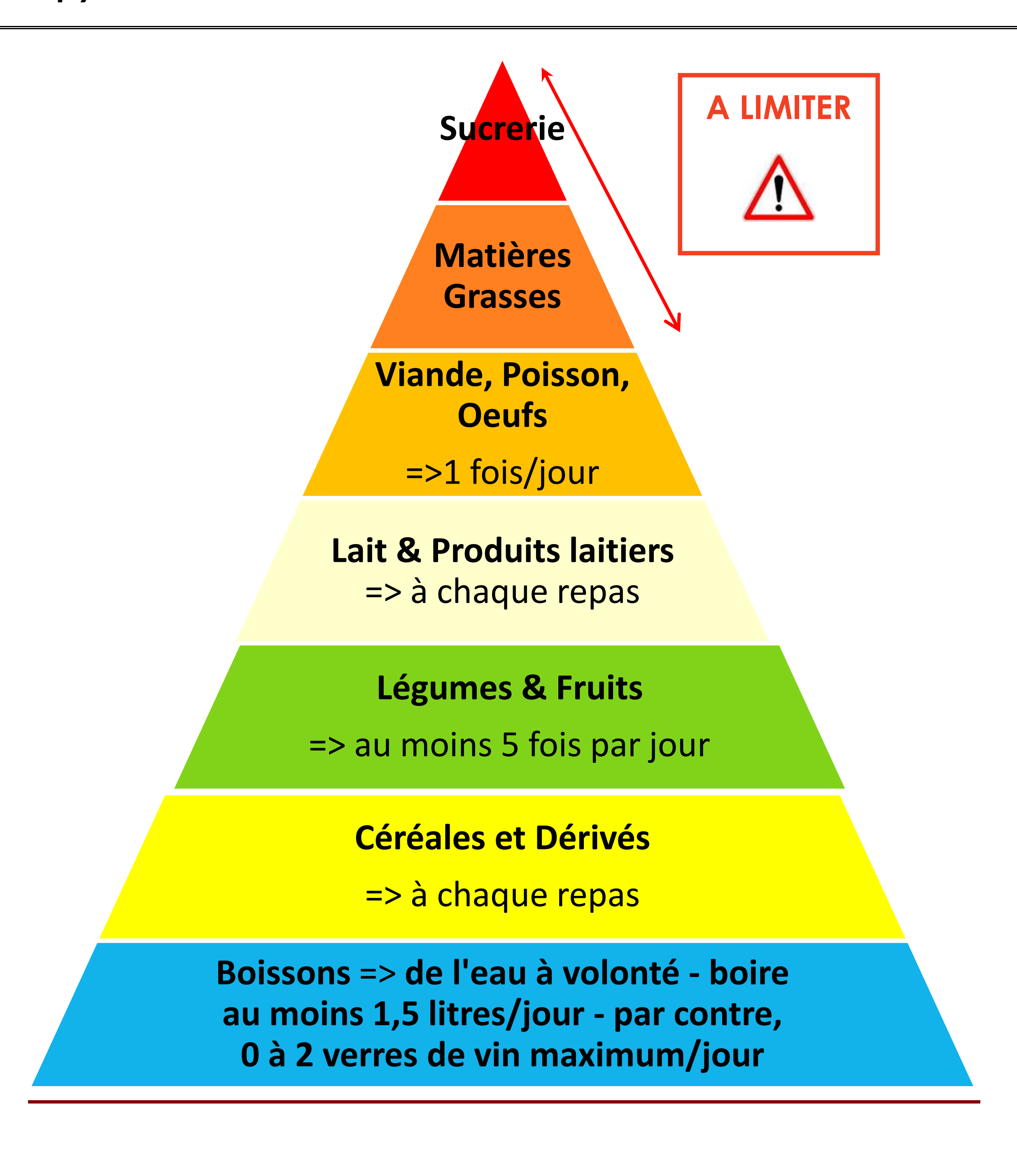
Aborder la question de la malnutrition, c'est d'abord penser à ce qu'est une bonne alimentation.

C'est respecter ses besoins nutritionnels personnels en corrélation avec ce que nous appelons communément la « pyramide alimentaire »… En cas de non-respect de ces notions, vous risquez la **« MALNUTRITION »**, c'est-à-dire des carences alimentaires en vitamines et minéraux pouvant nuire à votre santé.



Savez-vous que la sciure de bois peut vous aider à conserver naturellement vos fruits plus longtemps ? Déposez-en au fond de votre panier à fruits, la sciure de bois les protégera des bactéries extérieures et autres microbes. Vous pourrez conserver vos fruits jusqu'à 4-5 jours de plus. Votre voisin bricoleur en a peut-être à vous proposer – sinon vous pouvez vous en procurer dans les magasins généraux. Vous pouvez également acheter ou cueillir vos fruits quand ils ne sont pas encore totalement mûrs et les laisser arriver à maturité dans votre panier à fruits avant de les consommer.

Voici la pyramide alimentaire :



4.1.3. LA DÉNUTRITION

La dénutrition se manifeste par la diminution des apports alimentaires. Celle-ci entraîne des carences multiples et une détérioration de la santé. Le premier symptôme évident de la dénutrition est la perte de poids.

Comment déceler une dénutrition ?

Pesez-vous une fois toutes les 2 à 4 semaines. Reportez ensuite votre poids sur une feuille, en mentionnant la date du jour. Placez ensuite votre relevé bien en vue. De cette façon, vous pourrez facilement constater toute perte de poids et en faire part à votre médecin traitant.

Quand y-a-t-il danger pour votre santé ?

Lorsque vous constatez (ou un proche) que votre poids a diminué de plus de 2 kilos sur une semaine.

Quels sont les dangers pour votre santé ?

Vous risquez une fonte musculaire et donc une diminution de vos capacités à vous déplacer dans votre habitation, un risque de chute plus élevé et des risques d'infections plus importants.

Conseils et aides diététiques

- Faites-vous aider pour cuisiner, pour faire les courses ou demandez la livraison de repas à domicile.
- Fractionnez les prises alimentaires avec des collations au milieu des principaux repas (même la nuit).
- Prenez contact avec un/une diététicien(ne) – Il/elle pourra vous aider à enrichir vos aliments et à adapter les ingrédients à votre goût, selon votre régime alimentaire.
- Ne restez pas plus de 12 heures sans manger et évitez de sauter les repas.

- Prenez les repas et les collations à la même heure, variez les plats et leurs goûts ainsi que leur présentation, assurez une ambiance conviviale à table, même si vous vivez seul(e). Mangez à votre rythme lors des repas.
- Consommez les légumes et fruits de saisons vous permet de vous nourrir de denrées de meilleure qualité à un coût raisonnable. N'hésitez pas à parcourir la thématique 5 « vos besoins au fil des saisons ».

4.2. FAIRE SES COURSES – BESOIN D'UN COUP DE POUCE ?



Les aides familiales et les aides ménagères peuvent vous aider dans la confection des repas et effectuer vos courses avec ou sans vous (si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer). Pour plus de précisions sur les prestations des aides familiales et des aides ménagères, leurs missions spécifiques, les tarifs, nous vous renvoyons à la thématique « les partenaires de votre santé – les prestataires de soins à domicile ».

Certains commerces de proximité ou le Coursier Mosan peuvent vous dépanner ponctuellement. Vous pouvez également vous faire livrer des paniers fruits et légumes à domicile.

ⓘ Un petit coup de pouce pour établir votre liste de courses, le **Bureau Economique de la Province** peut vous proposer des guides et outils (comme un aide-mémoire pour vos courses). **081/71.71.71**

Le colis alimentaire

Le budget du ménage est parfois fort restreint, les fins de mois parfois difficiles. Moyennant une quote-part personnelle minime, il existe la possibilité d'obtenir un colis alimentaire via un « pass » délivré par un service social namurois (CPAS, Centre de Service Social, Service de la Cohésion Sociale de la Ville de Namur) ou une paroisse. Renseignez-vous auprès d'eux ! Il vous sera demandé de fournir une preuve de revenus au service social qui vous éditera le « pass ».

L'épicerie sociale « La Fourmi »

Selon le même principe que pour les colis alimentaires, auprès des services précités, vous pouvez obtenir un « pass » pour avoir accès à l'épicerie sociale « La Fourmi ». Ce comptoir social alimentaire situé rue Saint-Nicolas 82, outre les denrées alimentaires de base, vous permettra également d'acheter les produits d'hygiène et d'entretien de base. Il vous sera demandé de fournir une preuve de revenus au service social qui éditera le « pass ».

4.3. OÙ SE PROCURER OU PARTAGER UN REPAS ÉQUILIBRÉ ?

Vous souhaitez vous faire livrer un repas à votre domicile ?

Il existe deux possibilités :

Le service traiteur indépendant ou certains restaurants : moyennant un prix fixé par le commerçant, vous serez livré(e), chez vous, selon vos desiderata et le menu proposé, un potage, un repas, un dessert. Il existe autant de prix et de formules que de traiteurs. Certains assurent un régime alimentaire spécifique. Pour plus d'informations sur les services existants, formez le **1307** ou **contactez un centre de coordination**.

Au Confluent des Saveurs, le service repas à domicile du CPAS de Namur : selon votre composition familiale, les revenus des membres qui la composent et que vous soyez locataire, propriétaire, usufruitier(e), hébergé(e), le prix unitaire global du repas sera fixé pour un service 3 couverts (potage-plat-dessert). Il existe une grande variété de régimes alimentaires assurés et des conditionnements spécifiques (mixé, viande découpée, en purée). La particularité du service réside également dans le contact privilégié qu'a le bénéficiaire avec le livreur. En cas d'absence lors de la livraison, le livreur contacte immédiatement le service social pour suite voulue (intervention des personnes de référence renseignées par le bénéficiaire, des services de secours si

nécessaire). L'objectif du service est double : répondre à la demande de repas équilibré à tarif social et être préventif.

Pour plus d'infos, contactez l'accueil au **081/337.414** où un travailleur social de permanence pourra répondre à vos questions.

Vous souhaitez partager un repas hors de chez vous ?

Dans une maison de repos privée ou du CPAS de Namur

Certaines maisons de repos proposent aux non-résidents qui le souhaitent de prendre leur repas dans le restaurant de leur établissement. Vous trouverez les maisons de repos privées qui le proposent dans notre annuaire (partie 2 de ce guide).

Sachez que deux maisons de repos du CPAS de Namur vous proposent également cette opportunité grâce au service « Au Confluent des Saveurs » selon le même principe qu'énoncé précédemment. Il s'agit de la « Maison d'Harscamp » à Namur et de « La Closière » à Saint-Servais.

Dans un restaurant social, pour une somme modique, vous pourrez prendre votre repas en compagnie d'autres personnes.

Le Resto du Cœur à Bomel	**081/22.53.23**
Une Main Tendue (anciennement St-Vincent de Paul centre)	**081/23.02.05**
Les Sauverdias à Jambes	**081/31.21.06**
Pousse la Porte à Jambes	**0476/45.15.19**
Al'chîje – 1er mardi/mois à midi Namur	**081/23.18.19**

5. VOUS VETIR (À MOINDRE COÛT)

Il n'est pas toujours facile avec son budget de pouvoir se vêtir à moindre coût. Outre les magasins de seconde main, qui peut vous aider.

La Ligue des Familles	**02/507.72.11**
La Vestiboutique de la Croix-Rouge	**081/24.17.21**
Les Petits Riens	**081/23.16.42**

OXFAM	**081/22.22.22**
Une main tendue (anciennement St-Vincent de Paul centre)	**081/23.02.05**

Certaines associations, paroisses, maisons de quartier organisent des bourses aux vêtements, renseignez-vous !

Réparer ensemble, c'est l'idée des **Repair Cafés** : des rencontres ouvertes à tous, l'entrée est libre. Outils et matériel sont disponibles pour faire toutes les réparations possibles et imaginables : vêtements, meubles, appareils électriques, bicyclettes, vaisselle, objets utiles, jouets, et autres. Des experts en la matière sont aussi au rendez-vous pour vous aider dans les diverses réparations. A Namur, c'est un samedi par mois dans les locaux de la Ravik Boutique, boulevard d'Herbatte.

Pour plus d'infos, contactez **0800/935.62**

« Les machines du voisin » asbl – E. Mossiat **0491/11.03.62**

6. VOTRE LOGEMENT

6.1. DROITS ET DEVOIRS DU LOCATAIRE/DU PROPRIÉTAIRE



Que vous soyez locataire ou propriétaire, votre logement est votre espace de vie principal. Un logement entretenu et agréable est un gage essentiel d'un maintien à domicile paisible et personnalisé.

Il existe cependant des droits et obligations en matière d'entretien et de charges. En effet, si le locataire se doit d'occuper le logement mis à sa disposition par le propriétaire en « bon père de famille », le propriétaire, quant à lui, se doit d'assurer les réparations nécessaires suite à l'usure normale, à la vétusté ou en cas de force majeure.

Chaque partie locataire/propriétaire est tenue par la loi de s'assurer en matière d'incendie.

Le propriétaire est tenu d'installer des détecteurs incendie, le locataire de veiller à leur bon fonctionnement en en remplaçant les piles usagées notamment

Où se renseigner ?

Il existe des services conseils, des fiches techniques disponibles via :

Info Conseils Logement - Service Public de Wallonie **081/24.00.64**

Le Conseil Consultatif du Social, par le biais de la Cellule Logement, a édité diverses fiches d'informations. Contactez le Service de la Cohésion Sociale de la Ville de Namur **081/24.62.46**

Un litige entre locataire et propriétaire ?

Le **Service Médiatoit de la Ville de Namur** peut vous aider **081/24.65.73**

Votre logement est insalubre ?

Vous pensez que votre logement est insalubre (hygiène, sécurité, superficie habitable, santé, …).

- Ceci a des répercussions sur votre santé. Parlez-en à votre médecin qui pourra, le cas échéant, interpeller le

  Service d'Analyse des Milieux Intérieurs de la Province de Namur 081/77.67.14

- Vous vous sentez en danger et estimez que votre logement ne répond peut-être plus aux normes de sécurité et d'hygiène. Vous pouvez requérir une enquête de salubrité auprès du :

  Service Communal du Logement 081/24.60.80

ⓘ Sachez qu'en cas de reconnaissance officielle d'insalubrité par ce service, vous pouvez ouvrir certains droits comme une Allocation de Déménagement et de Loyer auprès du Service Public de Wallonie (**081/24.00.64**). Renseignez-vous auprès d'Info Conseils Logement !

La reconnaissance officielle de l'insalubrité de votre logement peut vous apporter une priorité supplémentaire en cas de demande d'un logement social dénommé désormais « logement public ».

6.2. L'ENERGIE ET L'EAU

La part du budget consacrée aux factures énergétiques est de plus en plus importante.

Trucs et Astuces pour Economiser l'énergie

Une gestion rigoureuse de l'énergie et de la consommation d'eau permet de diminuer ses factures ! Choisissez le bon opérateur vu la libéralisation du marché **www. fournisseurs.be**

Il existe des trucs et astuces pour économiser l'énergie et les services ci-dessous pourront vous y aider :

La Cellule Energie du CPAS de Namur	**081/33.70.58**
Le Guichet de l'Energie	**081/26.04.74**
Le SPF économie – Direction Générale de l'Energie	**0800/120.33**

Faire valoir ses droits au tarif social électricité et gaz naturel

Le droit au tarif social est identique peu importe qui est votre fournisseur en électricité ou en gaz naturel. **Il s'agit d'un tarif réduit qui peut parfois être jusqu'à 30 % moins cher que le tarif commercial ordinaire**. Qui y a droit : les personnes qui sont bénéficiaires (par le CPAS, le SPF Sécurité Sociale ou l'ONP) :

- d'un **R**evenu d'**I**ntégration ou d'une **aide sociale équivalente** (et les personnes à charge)
- d'une **G**arantie de **R**evenus **A**ux **P**ersonnes **A**gées (et les personnes à charge) ou d'une aide sociale en avance si droit acquis
- d'une **Allocation pour Personne Agée** ou d'une aide sociale en avance si droit acquis
- d'une **Allocation pour Personne Handicapée** (SPF) (et les personnes à charge ou d'une aide sociale en avance si droit acquis
- sous le statut de client protégé comme les personnes suivies en médiation ou règlement collectif de dettes ou en suivi pédagogique financier auprès du CPAS (compte géré).

Votre opérateur énergie vous demandera une attestation de revenus et/ou de reconnaissance de handicap.

Pour plus d'infos, contactez la CWaPE 081/33.08.10

www.cwape.be

ⓘ **Existe-t-il un tarif social pour l'eau ?**

Vous pouvez requérir **l'aide du Fonds Social de l'eau par l'intermédiaire du CPAS** ou, à tout le moins, négocier des facilités de paiement par cet intermédiaire également.

Le droit à une allocation de chauffage

Une allocation de chauffage peut vous être allouée par le CPAS :

- si vous êtes **bénéficiaire du statut BIM** et que le revenu de votre ménage ne dépasse pas un certain montant annuel brut imposable
- si vous bénéficiez d'un **R**èglement **C**ollectif de **D**ettes ou d'une médiation de dettes et que le CPAS a constaté que vous ne pouvez pas faire face au paiement de votre facture de chauffage

Vous devez solliciter cette demande dans les 60 jours de la livraison !

Le montant de l'allocation dépend du type de chauffage, du prix par litre et de la catégorie à laquelle vous appartenez.

Pour plus d'infos : 0800/90.929 ou www.fondschauffage.be

6.3. ENTRETENIR L'EXTERIEUR DE SON DOMICILE

Il n'existe pas de service spécifique hormis les sociétés privées.

Cependant vous pouvez faire appel au

- Service Provincial d'Aides Familiales **S.P.A.F** – si vous disposez d'une aide familiale par le biais de ce service, vous pouvez solliciter l'intervention d'un ouvrier polyvalent **082/74.38.38**
- **Service brico-dépannages** de **votre mutualité** s'il existe – **renseignez-vous auprès de votre mutuelle**
- **L'Agence Locale pour l'Emploi** **081/24.86.04**
- **Namur Titres Services** au **081/248.600** ou **les sociétés titres services privées** au numéro d'appel **1307**
- Certaines **E**ntreprises de **F**ormation par le **T**ravail – consultez les pages d'or de votre annuaire ou le **1307**

Quel coût ?

- Soit à la prestation, selon les tarifs fixés par les différents organismes précités.
- Soit via le système titres services.

6.4. LES DIFFÉRENTES AUTRES FORMES DE LOGEMENT

6.4.1. LA RÉSIDENCE-SERVICES

La résidence-services est composée d'un ou de plusieurs bâtiments (constituant un ensemble fonctionnel comprenant des logements particuliers) destinés aux personnes âgées de 60 ans au moins (location ou achat). Elle leur permet de mener une vie indépendante en disposant obligatoirement de services auxquels elles peuvent faire librement appel (repas, service entretien, service infirmier d'urgence, animations).



6.4.2. L'ACCUEIL FAMILIAL DES AÎNÉS

Vous souhaitez bénéficier d'un environnement « familial » et sécurisant à moyen ou long terme. L'**A**ccueil **F**amilial des **A**înés vous propose « une famille d'accueil » vous garantissant un espace individuel privé, tout en étant accompagné par la famille d'accueil, dans les actes de la vie quotidienne. La famille d'accueil bénéficie de l'encadrement professionnel de la structure provinciale. Une convention écrite est établie entre la famille d'accueil, le service d'encadrement et vous. Elle définit les droits et devoirs de chacune des parties, le coût de l'indemnité d'accueil couvrant votre hébergement, les frais d'entretien et services rendus.

6.4.3. L'HABITAT COMMUNAUTAIRE ABBEYFIELD

L'habitat communautaire **Abbeyfield** est un concept d'**habitat groupé**. Les habitants disposent de leur appartement personnel et se retrouvent pour participer aux tâches communes ainsi que dans un espace communautaire pour partager des repas, des activités, des rencontres,…

6.4.4. L'HABITAT INTERGÉNÉRATIONNEL – 1toit2âges

L'ASBL 1toit2âges propose à des seniors, disposant d'une chambre meublée, en vue de sa location durant l'année académique, de les mettre en contact avec des étudiants. Attention, la domiciliation de l'étudiant à cette adresse est interdite.

Deux formules existent :

- soit l'étudiant souscrit un contrat de location « de type classique » et le senior dispose alors d'un revenu complémentaire à sa pension.
- soit l'étudiant souscrit un contrat de location « à prix économique » en contrepartie d'une présence régulière et du partage de tâches pour aider le senior dans sa vie quotidienne.

Pour plus d'informations sur ces différentes formes de logement, voir partie 2 – annuaire.

6.5. QUAND LE PROJET DE MAINTIEN À DOMICILE S'ORIENTE VERS UN PROJET D'HÉBERGEMENT À COURT OU LONG TERME

6.5.1. LE CENTRE DE SOINS DE JOUR

Certaines maisons de repos disposent d'un centre d'accueil de jour, accessible dès l'âge de 60 ans (ou avec dérogation en-dessous de 60 ans). Celui-ci vous propose de participer aux activités de la maison de repos et/ou de soins tout en étant pris en charge par l'équipe pluridisciplinaire. L'objectif est d'améliorer ou restaurer votre autonomie en travaillant la réadaptation aux actes de la vie quotidienne. Les prestations ont lieu en journée du lundi au vendredi. Une intervention financière du bénéficiaire est requise par journée de fréquentation du centre de jour.

Centre de soins de Jour « Le Grand Pré » CPAS de Namur 081/33.76.00

6.5.2. LE COURT SÉJOUR (MAXIMUM 3 MOIS/ANNÉE CIVILE)

Le « court séjour » est la possibilité, pour une personne âgée de 60 ans et plus, ayant besoin de repos ou de revalidation, de séjourner dans une maison de repos assurant ce service, avec pour perspective, le retour à domicile. Il peut être sollicité pour maximum 90 jours par année civile, peu importe le nombre d'établissements fréquentés durant l'année civile par le bénéficiaire. Cet accueil transitoire peut également être sollicité si l'aidant s'absente momentanément. La demande peut être faite par le Service Social de l'hôpital, par la personne bénéficiaire elle-même ou un de ses proches.

Dans une maison de repos du CPAS de Namur

Saint-Joseph à Temploux accueille ce type de demande. Celle-ci fait l'objet d'une décision d'équipe pluridisciplinaire.

Saint-Joseph à Temploux 081/33.78.40

Dans une maison de repos privée

Nous vous invitons à consulter l'annuaire du présent guide en partie 2.

6.5.3. LES MAISONS DE REPOS – MAISONS DE REPOS ET DE SOINS

Votre projet de maintien à domicile peut, selon les diverses circonstances de la vie et votre état de santé, peu à peu, s'orienter vers un projet d'hébergement en maison de repos.

Comment choisir le « bon moment » ?

Quelques signaux dans votre vie de tous les jours peuvent vous amener à envisager un projet d'hébergement :

- Vous êtes relativement autonome mais ne vous sentez pas « rassuré(e)» dans votre « chez vous ».
- Vous avez besoin d'être accompagné(e) dans beaucoup de gestes de la vie quotidienne.
- Votre état de santé nécessite la présence continue de quelqu'un à vos côtés : un proche, une garde malade, …
- Vous êtes de plus en plus désorienté(e).

Autant de questions que vous vous posez, que vos proches formulent avec inquiétude. La décision d'entrer en maison de repos est souvent liée à un accident de la vie ou une dégradation de votre état de santé qui rend difficile, voire précaire votre projet de maintien à domicile. Le bon moment pour y entrer est à considérer le jour où la solitude, les difficultés médicales et la perte d'autonomie, sont de plus en plus présentes et les services partenaires de votre maintien à domicile insuffisants.

Comment choisir la maison de repos ?

L'entrée en maison de repos est une nouvelle étape dans votre vie… La préparer rendra cette démarche plus facile, d'autant plus, si la maison

de repos rencontre vos attentes, tout en sachant, qu'à priori, elle doit vous être accessible selon vos revenus.

Soyez réaliste, tout en restant confiant et optimiste, la maison de repos qui répondra à tous vos souhaits n'existe pas... Voyez les critères qui, pour vous, sont prioritaires pour votre bien-être dans votre nouveau **lieu de vie** :

- **Le lieu** : dans votre commune ou à proximité de vos proches. A la ville ou à la campagne. A proximité de commerces ou activités culturelles. Meublé ou vous souhaitez pouvoir y emménager avec des meubles personnels. Quel confort « hôtelier » possible.
- **De vie** : quelles activités proposées. La présence d'animaux de compagnie (le vôtre). L'ambiance de la maison.

Qui peut vous aider ?

- **Votre médecin traitant** est un interlocuteur privilégié pour en parler. Non seulement, il vous connaît, mais a également une bonne connaissance des maisons de repos de la commune. Il lui sera demandé de fournir à la maison de repos une **échelle de Katz,** soit une évaluation de votre degré d'autonomie et de vos difficultés.
- Parlez-en avec **vos proches, les travailleurs sociaux qui vous connaissent.**
- Des **services d'accompagnement de votre projet de vie** existent, tant pour vous, que pour vos proches.

Avec Nos Aînés	**081/77.67.33**
Le Bien Vieillir asbl	**081/65.87.00**
Aidants Proches asbl	**081/30.30.32**

- **Contactez « Infor Homes Wallonie »** qui dispose des adresses des maisons de repos privées de votre commune et hors de celle-ci.

INFOR HOMES WALLONIE	Avenue Cardinal Mercier 22 5000 Namur	**081/22.85.98**

- **Vous pouvez choisir également un établissement public :** le CPAS de Namur vous propose 5 maisons de repos ayant leurs spécificités et étant accessibles,

Les Chardonnerets	**081/33.77.00**
La Maison d'Harscamp	**081/33.74.85**
La Closière	**081/33.75.00**
Le Grand Pré	**081/33.76.00**
Saint-Joseph	**081/33.78.40**

Visitez plusieurs maisons de repos !

Ainsi vous pourrez plus facilement choisir la maison de repos qui vous correspond le mieux, profitez des portes ouvertes !

Fréquentez le centre de jour de cette maison de repos si elle en dispose. Si vous devez effectuer un court séjour, privilégiez une des maisons de repos qui vous intéresse et en dispose!

Anticipez votre entrée car il existe des listes d'attente !

Vous avez sélectionné certaines maisons de repos susceptibles de vous convenir. Surtout n'hésitez pas à vous inscrire sur la liste d'attente ! Le délai d'entrée en maison de repos (avec ou sans soins) est parfois long !

Si une place se libère et que vous souhaitez toujours rester à domicile, pas de souci, demandez à rester toujours répertorié(e) en liste d'attente (si une place se libère ultérieurement).

Quelles formalités administratives effectuer ?

- Munissez-vous de votre carte d'identité, de vignettes de mutuelle, de la preuve de vos revenus.
- Munissez-vous de l'échelle de Katz que votre médecin traitant vous procurera. La maison de repos peut demander au médecin qui y est attaché de vous rencontrer pour évaluer lui-même votre autonomie au moyen de cette même grille d'observation.

- Vous serez invité(e) à signer la convention d'hébergement de l'établissement et le Règlement d'Ordre Intérieur.

La prise en charge des frais d'hébergement

1) **Il existe autant de prix que de Maisons de Repos et Maisons de Repos et de Soins.** Ce prix varie en fonction des services offerts, du type de chambre, des suppléments compris ou non dans la convention d'hébergement que vous devrez signer.
2) **Si vous disposez de revenus suffisants** (pension, APA, économies), vous êtes en mesure d'assumer les frais inhérents à votre séjour et votre argent de poche. Les revenus pris en considération sont : votre pension et celle de votre conjoint, les compléments de pension GRAPA et APA, vos biens immeubles.
3) **Si vous ne disposez pas de revenus suffisants**, le CPAS est tenu d'intervenir dans les frais d'hébergement et d'argent de poche. Le CPAS, par l'intermédiaire du Directeur Financier, peut requérir une hypothèque sur vos biens en garantie de récupération de ces frais. Attention, si vous souhaitez votre hébergement en maison de repos en dehors de la commune où vous êtes domicilié(e), celle-ci va devoir demander un REQUISITOIRE au CPAS de cette commune. Le réquisitoire est un document par lequel le CPAS s'engage, solidairement, avec vous, au paiement des frais d'hébergement au taux qui lui sera réclamé par la maison de repos accueillante. Le Conseil de l'Action Sociale prend une décision et détermine le montant de l'intervention du CPAS sur base d'une enquête sociale.

Le CPAS intervient dans les frais d'hébergement et d'argent de poche

Le CPAS est tenu de récupérer cette aide en totalité ou en partie, auprès des débiteurs alimentaires. Il s'agit de l'obligation alimentaire déterminée dans le code civil. **C'est l'enquête sociale qui déterminera :**

- Le montant de l'intervention du débiteur d'aliment sur base de ses revenus
- Ou la dispense de son intervention pour des raisons d'équité

6.6. VOUS DEVEZ DÉMÉNAGER ?

Qui peut vous aider ?

Il existe un service de déménagement social qui peut être sollicité uniquement par l'intermédiaire d'un des services sociaux suivants :

Service de la Cohésion Sociale de la Ville de Namur	**081/24.63.93**
Centre de Service Social	**081/22.73.30**
Centre Public d'Action Sociale de Namur	**081/33.70.11**

Organiser votre déménagement

Un déménagement prend beaucoup d'énergie et de temps ! Parlez-en à vos proches, au travailleur social de votre mutuelle, ou d'un service qui vous aide. Demandez- leur de vous aider pour l'organiser !

La mise en caisses et le déballage peuvent être sollicités auprès de votre service d'aide familiale ou via une société titres services.

Après votre déménagement ? Que faire ?

Il vous faut :

- Effectuer votre changement d'adresse dans les 8 jours.
- Effectuer les formalités nécessaires de clôture/ouverture de compteurs énergétiques et eau à votre ancienne et à votre nouvelle adresse.
- Prévenir les services administratifs et organismes financiers : banque, office des pensions, mutuelle, organisme vous allouant une allocation sociale, assurances, en matière de téléphonie, télévision, loisirs (abonnements à des revues, journal, …).
- Prévenir les services qui vous aident à domicile.
- Prévenir votre entourage.

ⓘ **Faites suivre votre courrier par la Poste, le temps que toutes ces démarches soient accomplies !**

7. VOUS DEPLACER



Il existe différents moyens pour vous déplacer de manière motorisée soit les transports en commun, soit avec des bénévoles attachés à votre mutualité ou encore avec des services spécifiques. A ce titre, est parue en 2014, la réédition du « guide namurois des transports sociaux » vous explicitant la palette des services offerts et comment les requérir. Pour votre information, les coordonnées de ceux-ci figurent dans la partie annuaire (partie 2 de ce guide).

Si vous souhaitez plus d'informations ou recevoir ce guide (gratuit) : contactez :

Présidence du CPAS de Namur	**081/33.73.02**	eloise.rossomme@cpasnamur.be

Pour vos déplacements, vous pouvez consulter également le site internet de la Ville de Namur

Service Mobilité Hôtel de Ville B-5000 Namur	**081/24.60.86-87-88**	mobilite@ville.namur.be

7.1. LA CARTE DE STATIONNEMENT POUR PERSONNE HANDICAPEE



Cette carte, personnelle, vous permet de vous stationner aux emplacements déterminés par ce panneau ou un marquage spécifique au sol, et cela, que vous soyez le conducteur ou le passager du véhicule (par exemple, dans le véhicule d'un de vos proches ou de votre aide familiale, ...).

Comment l'obtenir ?

- Vous êtes reconnu(e) invalide (de 50 à 80 %) ou personne handicapée. Vous y avez automatiquement droit, sollicitez-la auprès de **votre Administration Communale** **081/24.62.46**
- Vous n'êtes pas reconnu(e) invalide ou personne handicapée; il vous faut alors introduire prioritairement une demande de reconnaissance d'invalidité/handicap auprès de l'Administration Communale.

Vous la recevrez, uniquement par courrier ordinaire, à l'adresse de votre domicile. En principe, cette carte de stationnement est valable à vie ! Vérifiez, cependant, sa date de validité ! La carte de stationnement doit être renvoyée en cas de décès du bénéficiaire.

Comment l'utiliser ?

Celle-ci doit obligatoirement comporter votre signature et être apposée, pour chaque stationnement, bien en vue sur le pare-brise du véhicule.

Attention, si vous vous garez sur une place non spécifique (même s'il n'y a plus de place vous étant réservée disponible), vous êtes tenu(e) au respect du code de la route et donc aux modalités de parking ordinaire !

Plus d'informations : 0800/987.99 ou www.handicap.fgov.be

7.2. LES TRANSPORTS EN COMMUN

Voyager en bus avec le TEC

Votre abonnement « horizon » vous coûtera 36€/an. Il est délivré « gratuitement » si vous bénéficiez du statut BIM en échange d'une attestation que vous vous procurerez auprès de votre mutuelle.

Renseignez-vous : TEC Namur-Luxembourg 081/25.35.55
www.infotec.be

Demandez votre « billet seniors » et voyagez, actuellement, pour 6€ aller-retour, le même jour, vers une destination de votre choix en Belgique (tarif deuxième classe). Attention, ce ticket n'est pas valable certains week-ends de juillet et août.

Renseignez-vous : SNCB 081/25.22.22 ou www.b-rail.be

7.3. L'AMBULANCE ET LES DÉPLACEMENTS MÉDICALISÉS



Sachez que la demande d'intervention **urgente,** si elle est sollicitée par votre médecin traitant avec certificat médical à l'appui, permet une intervention plus importante de votre mutuelle dans les frais encourus. **Contactez votre mutuelle pour obtenir plus d'informations ! Quand il y a urgence, il n'est pas toujours possible de fournir ce certificat médical immédiatement. Sachez que vous pouvez le fournir à votre mutuelle, après l'intervention des secours, bien entendu dans un délai raisonnable ! Demandez l'aide du Service Social de l'hôpital où vous êtes pris(e) en charge.**

7.4. LE SERVICE POSTAL À DOMICILE



Vous n'êtes plus en mesure de vous déplacer pour vous rendre au bureau de Poste pour acheter des timbres, poster une lettre ou un colis, poster un recommandé ou déposer un virement pour la Banque de la Poste. (Attention, il existe un montant maximum autorisé, renseignez-vous).

Parlez-en à votre facteur et apposez à votre fenêtre, quand vous avez besoin de son aide, **l'affiche « SVP Facteur ».** Il sonnera à votre porte pour entendre votre demande !

THEMATIQUE 2

VOS BESOINS DE SECURITE

1.SECURISER VOTRE DOMICILE

Sécuriser votre domicile, c'est avant tout, prendre de bonnes habitudes… En voici quelques-unes !

- **Ayez à proximité** de vous, jour et nuit, votre téléphone et votre mémo personnalisé.
- **Ne laissez pas de message sur votre répondeur/boîte vocale** comme « je suis absent pour le moment » ; dites plutôt « je suis dans l'impossibilité de vous répondre, merci de me laisser votre message ainsi que vos coordonnées pour que je puisse vous rappeler ».
- **Ne précisez que votre nom de famille – ne mentionnez pas que vous êtes veuf(ve) ou seul(e)** sur votre boîte aux lettres, porte et sonnette.
- **Equipez les portes d'entrée de votre domicile d'un système de fermeture fiable :** une serrure en bon état, une chaînette entrebâilleur, un judas, … Si vous le souhaitez, adressez-vous à un spécialiste, à votre agent de quartier ou à la police locale. En cas de perte ou de vol de vos clefs, n'hésitez pas à changer les serrures. Veillez à toujours fermer vos portes d'entrée à clef même quand vous êtes chez vous. N'oubliez cependant pas de les retirer de votre serrure si un de vos proches devait entrer pour vous aider. A défaut, il existe des systèmes de serrure spécifiques. N'inscrivez pas vos nom et prénom ainsi que votre adresse sur vos trousseaux de clefs. En cas d'absence, ne laissez pas vos clefs à l'extérieur sous votre paillasson, sous un pot de fleurs, …
- **Evitez que vos bijoux et objets de valeurs puissent être vus de l'extérieur** – ne les cachez pas dans vos piles de linge ou tous au même endroit. Petite astuce, laissez visible une petite boîte avec quelques objets sans grande valeur et quelques euros pour dissuader tout intrus.

- **Prémunissez-vous des vols par des personnes présentant une fausse identité :** faux policiers, faux pompiers, faux agents de société diverses ; électricité, eau, … Utilisez toujours votre judas et l'entrebâilleur ! Même si la personne est en uniforme, exigez toujours la présentation d'une carte professionnelle, d'un ordre de mission ou d'un justificatif d'intervention.

  Si vous avez un doute, ne laissez pas entrer ! Si vous laissez la personne entrer, sollicitez la présence d'un voisin ou téléphonez à un proche. Face à des démarcheurs, ne signez aucun document : vous avez droit à un délai de 8 jours de réflexion avant de signer quoi que ce soit et/ou pour résilier l'accord.
- **Aménagez votre logement pour éviter les chutes :** Sachez qu'un ergothérapeute de votre mutuelle peut se rendre, gratuitement, à votre domicile. Il peut évaluer, avec vous, l'adaptation de votre logement suite à vos problèmes de santé et pour éviter les chutes. Ces services sont gratuits. Il vous proposera alors des « trucs et astuces » à moindre coût ou se chargera de prendre contact avec diverses entreprises pour solliciter les devis. En cas de difficulté financière, vous pouvez peut-être prétendre à un prêt à taux zéro pourcent si vous êtes exclu(e) du crédit bancaire ordinaire. **Pour plus d'info : 081/32.72.11**

  Vous souhaitez débarrasser votre logement de vos objets encombrants ? Contactez la Ressourcerie Namuroise : 081/260.400

2.SE SECURISER HORS DE CHEZ SOI

- **Marchez toujours dans des endroits bien éclairés et proches des habitations.** Faites attention aux mouvements de foule (heures de pointe, entrée et sortie de grands magasins… moments privilégiés des pickpockets !)
- **Utilisez votre téléphone portable**, le moins possible, dans un lieu public et ne le prêtez pas à un inconnu. En cas de perte ou de vol, contactez votre opérateur pour faire bloquer votre compte. Votre portable dispose d'un numéro de série, conservez-le bien à votre domicile en cas de perte ou de vol, il sera également possible à votre opérateur de bloquer l'utilisation de celui-ci.

- **Portez votre sac fermé en bandoulière du côté des façades des immeubles et non côté rue**, pour éviter les vols à l'arraché. Vous en êtes victime, lâchez votre sac s'il le faut et criez.
  Contenu de votre sac : ne transportez pas d'objets de valeur ni trop d'argent liquide, optez pour un sac de petit volume. Ne laissez pas vos codes secrets près de votre carte bancaire ni dans votre portefeuille**. Messieurs** : Evitez de mettre votre portefeuille dans les poches arrières de votre pantalon.
  Si vous vous sentez suivi(e) : approchez-vous d'autres passants ou entrez dans un commerce, criez si nécessaire.
- **Privilégiez un retrait au guichet de la banque plutôt qu'un retrait au distributeur.** En cas de retrait d'argent, faites-vous accompagner d'une personne de confiance, … En cas de difficulté de maniement au distributeur, faites-vous aider par un agent de la banque plutôt que par un inconnu. Ne vous laissez jamais distraire lors d'une opération.
  En cas de perte ou de vol de carte bancaire :

CARD STOP 070/34.43.44

Pour toute information complémentaire :

Contactez votre agent de quartier/de proximité

081/24.99.11 ou 081/24.99.12

3. BESOIN D'UN CONSEIL JURIDIQUE ?

Si vous souhaitez pouvoir bénéficier d'un conseil juridique, le CPAS de Namur et la Maison des Notaires peuvent vous aider.

Permanence juridique au CPAS de Namur : 165 rue de Dave à 5100 Jambes – accueil - tous les mercredis ouvrables de 08h30 à 17h.

La Maison des Notaires – pour un premier conseil - permanence gratuite tous les samedis matin rue Borgnet 13 à 5000 Namur.

www.notaire.be

Vous pouvez également vous rendre à une des permanences de la Maison de Justice qui vérifiera avec vous si vous êtes dans les conditions de l'assistance juridique – boulevard Frère Orban 5 à Namur – permanence les lundi-mardi-jeudi-vendredi de11h à 12h.

081/24.09.10

4. GERER SON PATRIMOINE

4.1. VOTRE BUDGET MENSUEL



Gérer son budget mensuel est parfois difficile : les postes logement, énergie et santé, notamment, sont de plus en plus importants et lourds dans le budget du ménage.

- N'oubliez pas de **faire valoir vos droits sociaux** !
- Etes-vous **dans les conditions pour bénéficier du tarif social en matière de téléphonie fixe et/ou mobile**.

Renseignez-vous auprès de votre opérateur, Il vous est accessible en tant que titulaire de votre abonnement, si vous ne dépassez pas un certain plafond de revenus imposables (les mêmes que pour l'obtention du statut BIM 18) **et si un membre de votre ménage est :**

1) âgé de 65 ans et plus,
2) reconnu handicapé à au moins 66%
3) bénéficiaire du Revenu d'Intégration
4) déficient auditif ou laryngectomisé
5) aveugle militaire de guerre

- **En cas de pathologie spécifique** (cancer, ...), **certains frais de santé peuvent être pris en charge, et ce, dans une certaine mesure et à certaines conditions, par des fondations ou des ligues**. N'hésitez pas à vous renseigner !

Fondation Contre le Cancer	**0800/15.800**

Si vous éprouvez des difficultés pour classer vos documents, effectuer vos paiements, gérer votre courrier, ... Demandez de l'aide à vos

proches ou contactez le travailleur social de votre mutuelle ou du service organisant votre maintien à domicile. Celle-ci vous aiguillera vers le service approprié !



Allégez votre poste « achat de produits ménagers »

Créez, par vous-même ou avec votre aide familiale, vos propres produits de nettoyage!

Râpez un petit savon de Marseille et laissez le fondre dans un récipient d'eau chaude. Quand ce mélange est refroidi, ajoutez-y le jus d'un citron et une dose de vinaigre blanc. Ajoutez 4 litres d'eau à cette préparation et mélangez le tout, avant de remplir vos flacons de nettoyage vides et surtout avant usage ! Pour vos vitres, quelques gouttes de liquide vaisselle dans un seau d'eau avec une dose de vinaigre blanc suffisent. Une fois vos vitres lavées et encore humides, frottez-les avec du papier journal…

Le citron mélangé à de l'eau chaude est un détachant efficace pour vos boîtes de congélation en plastique et le nettoyage de votre réfrigérateur !

Facile et pas cher face aux produits du commerce !

4.2. LA MÉDIATION DE DETTES

Un accident de la vie ou une perte d'autonomie peut occasionner des retards dans vos paiements, voire l'impossibilité d'honorer certaines factures, de rembourser certains prêts, … Ne laissez pas ces factures s'accumuler ou en suspens. Ouvrez-les, même si cela vous angoisse. Il existe des réponses possibles et des services spécifiques pouvant vous aider à les mettre en œuvre.

Les Services de Médiation de Dettes

Ces services sont, soit des ASBL agréées, soit mis en place par le CPAS.

Le CPAS de Namur - Service de Médiation de Dettes	**081/33.71.98**
Maison de la Solidarité asbl – Restos du Cœur	**081/22.53.23**
Service Social des Services du Gouvernement Wallon	**081/25.02.00**

Les médiateurs de dettes sont des interlocuteurs privilégiés entre les créanciers (ceux à qui vous devez de l'argent) et vous.

Au départ de votre grille budgétaire personnalisée, ils négocient des plans de paiement dans la mesure du possible et vous aident à trouver

des solutions à vos difficultés financières. Leurs conseils et interventions sont gratuits.

Le Règlement Collectif de Dettes

Vous pouvez, avec l'aide d'un service de médiation de dettes, d'un avocat ou par vous-même, demander à pouvoir bénéficier d'un Règlement Collectif de Dettes si vous êtes dans une situation de surendettement durable. Cette demande est à introduire auprès du greffe du Tribunal du Travail. Le tribunal vous désignera un médiateur judiciaire de dettes (avocat, notaire, huissier de justice ou service de médiation agréé) qui sera chargé d'établir une proposition de plan de remboursement qu'il vous soumettra ainsi qu'à vos créanciers. Chaque partie s'engage à le respecter pour la durée qui aura été fixée soit de manière concertée avec vous et vos créanciers, soit par le Tribunal. **Contactez les services de médiation de dettes namurois précités pour plus d'informations ou consulter www.observatoire-credit.be**

4.3. L'ADMINISTRATION ET LA PROTECTION DES PERSONNES MAJEURES

- Parfois, pour des raisons de santé, nous ne sommes plus, provisoirement ou définitivement, en mesure de gérer par nous-mêmes nos biens, notre patrimoine, notre situation financière.
- Nous pouvons également provisoirement ou définitivement ne plus être assez clairvoyants pour pouvoir prendre, de manière raisonnable ou responsable, des décisions nous concernant personnellement : des actes civils (mariage, divorce, …) ou concernant la protection de notre personne.
- Les lois évoluent avec le temps et s'adaptent aux réalités humaines que nous vivons. En ce sens, le législateur a promulgué une nouvelle loi en mars 2013 concernant l'administration et la protection des personnes majeures. Les modalités d'application et d'exécution de la loi sont cependant toujours en cours d'élaboration. Leur finalisation est prévue dans les prochains mois (01/09/2014). Il est désormais possible d'obtenir assistance ou d'être représenté(e) par

un tiers (une personne de confiance, un administrateur pour nos biens et/ou notre personne) que vous avez la possibilité de désigner au préalable. Vous pouvez déposer une requête pour vous-même ou pour un tiers, par écrit, auprès du Juge de Paix du canton judiciaire de la résidence ou du domicile de la personne que vous souhaitez protéger. Le Juge de Paix vous entendra, ainsi que la personne à protéger et son entourage, en vue de prendre une mesure individualisée d'assistance ou de représentation, et ce, en tenant compte de votre situation personnelle, tout en vous associant dans la prise de décision.

Deux possibilités :

- Le « mandat » ou « protection extrajudiciaire » : qui consiste en la désignation, par vos soins, d'une ou plusieurs personnes chargées de vous représenter dans la gestion de votre patrimoine personnel (ressources, biens, …), et ce, le jour où vous ne serez plus en mesure de le faire par vous-même. Par cette démarche, vous anticipez et décidez personnellement de qui vous représentera, selon quels principes et pour quels actes ! Ce mandat doit être écrit, signé par vos soins ainsi qu'enregistré auprès de la Fédération du Notariat ou du Greffe de la Justice de Paix.
- La « mise sous administration » ou « protection judiciaire » est possible, notamment si le mandat de protection extrajudiciaire s'avère insuffisant ou si vous n'avez pas signé de mandat et qu'il y a nécessité de vous assister et/ou vous représenter soit dans la gestion de vos biens et /ou dans la gestion de votre personne. Dans la requête, déposée auprès du même Juge de Paix que précité, par toute personne intéressée, doivent figurer notamment :

    1) une attestation de domicile de la personne qu'on souhaite protéger datant de 15 jours au plus

    2) un « certificat médical circonstancié » daté de moins de 15 jours suivant le jour de l'examen médical effectué pour solliciter la mesure. Pour plus d'informations concernant ce certificat médical, **parlez-en avec votre médecin traitant qui**

connaît cette mesure et la procédure à suivre. Un modèle de demande de mise sous administration peut être demandé au Greffe de la Justice de Paix.

Plus d'informations :

La Maison des Notaires – pour un premier conseil - permanence gratuite **tous les samedis matin** **Rue Borgnet 13 à 5000 Namur** **www.notaire.be**

Auprès du greffier de la Justice de Paix

Si votre résidence se situe au **nord de Namur :** **081/24.31.00**
Si votre résidence se situe au **sud de Namur :** **081/22.38.13**

4.4. LA SUCCESSION

Vous réfléchissez à la manière dont vous voudriez que votre patrimoine soit réparti, en cas d'accident ou de maladie, au moment de votre décès ou si vous vous retrouviez dans l'impossibilité de communiquer. La rédaction de son testament personnel, bien que le sujet puisse être tabou, est un acte libérateur. **Celui-ci doit être impérativement écrit à la main, la vôtre, signé et daté par vos soins**. Vous pouvez le conserver chez vous dans un endroit sûr et trouvable ou chez un notaire.

S'il vous est impossible de rédiger manuellement votre testament, vous devez alors choisir la rédaction d'un testament authentique ou international nécessitant la présence obligatoire d'un notaire et de deux témoins (ou d'un second notaire).

La Maison des Notaires – pour un premier conseil - permanence gratuite tous les **samedis matin - rue Borgnet 13 à 5000 Namur - www.notaire.be.**

THEMATIQUE 3

VOS BESOINS DE CONTACTS SOCIAUX

1.VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE

Vos animaux de compagnie



Votre chemin de vie, vous le parcourez parfois avec un animal de compagnie. Il vous procure un sentiment de sécurité, un bien-être naturel, une présence.

Que faire si vous êtes hospitalisé(e) ou en voyage ?

Contactez votre vétérinaire, certains acceptent l'hébergement de votre animal de compagnie dans leur clinique vétérinaire, moyennant des « frais d'hébergement ». Votre compagnon à quatre pattes doit être **en ordre de vaccination**.

Vous pouvez également solliciter son hébergement auprès du centre agréé « Vacances Canines » à Bouge 081/21.37.84

Votre animal peut y être hébergé pour une durée indéterminée, 7 jours sur 7, **s'il est en ordre de vaccination**. Le tarif journalier pour un chien est actuellement de 14 € et de 9 € pour un chat. Ce prix peut être conséquent dans votre budget, nous vous proposons de consulter un travailleur social pour vous conseiller dans cette démarche.

2.LES LOISIRS

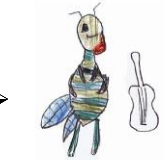
Vous êtes dans l'impossibilité de sortir de chez vous ?

- Faites appel au service de **Portage de livres à domicile** de la Bibliothèque Communale des Capucins – c'est gratuit - du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30 **081/24.64.40**

Vous êtes valide ?

- Le **« Point Seniors »,** situé dans les locaux de la Maison de Repos « La Closière » à Saint-Servais est un **lieu de rencontres, d'échanges et de convivialité**, permettant aux personnes âgées de 60 ans et plus de trouver un large choix de loisirs et d'activités ou simplement de partager un repas. **081/33.75.02**
- **Votre mutuelle vous propose également diverses activités culturelles et sportives :**

1) Seniors Amitiés
2) ENEO
3) Espace Seniors

- Le **Cinex** asbl au centre-ville **(jeux de carte, spectacles)** **081/22.40.92**
- **Académie des Beaux-Arts** (dessin, peinture, céramique, sculpture, gravure, déco, vitrail, BD, Histoire de l'Art) **081/25.51.63**
-  **Conservatoire** (musique, théâtre et art de la parole) **081/24.85.30**
- Vous trouverez également une série d'associations et maisons de quartier proposant des loisirs dans la partie « annuaire » ou contactez la **Cellule des Aînés de la Ville de Namur** **081/24.65.86**

ⓘ D'autres activités sont répertoriées dans l'Annuaire – partie 2 !

<u>Vous souhaitez renouer avec vos origines wallonnes ?</u>

Sachez qu'il existe une publication entièrement écrite en Wallon :
« Li Chwès ».

Ce mensuel se constitue : d'*Un édito-des billets d'humeur-une recette de cuisine-une rubrique théâtre-l'almanach du mois-4 pages consacrées aux jeunes-la traduction du roman de J. Tousseul: "Le village gris"-2 pages de souvenirs-une poésie-la bande dessinée avec "Gusse èt Fifine" - la présentation d'un livre et des blagues.*

Il est publié de septembre à juin. L'abonnement revient à 15 € pour les 10 numéros. Vous souhaitez vous abonner : 081/46.01.51

3. CONTINUER A APPRENDRE…

- L'**U**niversité du **T**roisième **A**ge **N**amur vous propose différents **cours,** des **conférences**, des **voyages**, la Cellule de la Mémoire Collective, et participe à des recherches en gérontologie.
- **Service de Cohésion Sociale de la Ville de Namur** – via la Cellule Egalité des Chances - Equipe "Aînés" offre des formations intergénérationnelles.
- Se perfectionner ou acquérir de nouvelles connaissances pour le plaisir ? **L'Enseignement de Promotion Sociale** organise une multitude de formations de niveau secondaire ou supérieur, en soirée, le week-end, à horaire décalé ou de jour.

Ecole industrielle et commerciale (EPS Namur)	Chimie appliquée Secrétariat de Direction Informatique et systèmes Brevet de Webmaster Langues Bureautique Connaissances de gestion	**081/25.74.00**
Cefor- IEPSCF	Tourisme Gestion Horeca Boulanger Chocolatier Œnologie Informatique Décoration Remédiation	**081/25.51.80**

Institut d'enseignement de promotion sociale de la communauté Française (IEPSCF)	Artisanat Technique Social Economique Langues Pédagogique Informatique Aide à la réussite Bien-être	**081/22.29.03**
Ecole Supérieure des Affaires de Namur (ESA)	Gestion Finance Marketing Droit Informatique Relations publiques Commerce extérieur	**081/22.15.80**
Institut Technique (ITN)	Informatique Langue des signes Dessin Langues Cours pédagogiques	**081/72.90.60**
Institut Libre de Formation permanente (ILFOP)	Aéronautique Langues Tourisme Habillement /ameublement Horticulture Huiles essentielles Informatique Pédicure médicale Photographie Secrétariat médical Sérigraphie	**081/25.37.89**

<u>THEMATIQUE 4</u>

VOTRE BESOIN D'ESTIME DE VOUS

Confiance et respect de soi, reconnaissance et appréciation des autres ou le besoin de s'accomplir…

1. ETRE VOLONTAIRE

Vous vous sentez isolé(e) et en manque de liens sociaux. Vous avez le sentiment de ne plus servir à grand-chose et d'être « transparent(e)». Vous pensez ne plus compter dans cette société.

Savez-vous pourtant que les rides sur le visage ne représentent pas uniquement la vieillesse mais également le savoir et la sagesse. Cette sagesse d'une vie passée à mieux comprendre ce monde, à vous comprendre vous-même, ainsi que les autres qui vous entourent. Ne laissez pas ce savoir et cette richesse stockés dans votre tête, votre cœur, votre lieu de vie. Offrez-les aux autres dans un souci de solidarité humaine et d'enrichissement mutuel.

Le volontariat/bénévolat est une manière de mettre à profit ce savoir.

Il offre des possibilités infinies d'engagements, que ce soit dans le secteur social, de la santé, des loisirs, de l'éducation, de l'environnement, et bien d'autres encore. Tout peut être envisageable.

C'est également le meilleur moyen pour rester actif(ve), conserver des liens sociaux et se sentir utile. De plus, il offre la possibilité de vous investir dans un secteur.

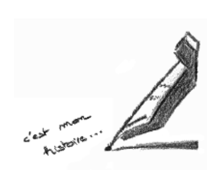
Si vous vous sentez prêt(e) à vous engager volontairement, certains outils et services sont mis à votre disposition pour vous guider et vous informer.

- **Le Service Volontariat de Namur** peut vous orienter sur les associations actives dans le volontariat et vous fournir un répertoire du volontariat namurois. En outre, il organise chaque année (mois d'octobre-novembre) le salon namurois du volontariat pendant

lequel les associations peuvent rencontrer les volontaires potentiels. Si vous souhaitez plus d'informations sur ces activités, un site internet est disponible : www.volontariatnamur.be et vous pouvez également contacter ce service au **081/33.73.02**

- **La Plate-forme Francophone pour le Volontariat** a pour objet social la défense des intérêts des volontaires et la promotion du volontariat en Belgique francophone. Elle peut vous aider dans votre recherche de lieux d'accueil, vous fournir toutes les explications sur les droits et devoirs des volontaires. Vous pouvez les contacter à Namur **081/31.35.50**

2. ÊTRE PASSEUR DE MÉMOIRE



Confiez son vécu, son histoire personnelle à « l'Histoire Universelle » est un de vos souhaits.

Vous pouvez solliciter l'aide :

Du Réseau des Ecrivains Publics de « Lire et Ecrire » Namur 081/74.10.04

Des permanences ont lieu à la Maison des Citoyens de l'Administration Communale. Si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer, une permanence ambulante est accessible uniquement sur rendez-vous.

Du Centre de la Mémoire Collective de l'UTAN 081/44.61.20

3. PARTICIPER À LA VIE COMMUNALE

Le réseau des « Greeters »

Des habitants passionnés par leur ville ou leur région, soucieux de vous la faire partager le temps d'une rencontre insolite et hors du commun. **Des Namurois** vous offrent une partie de leur temps libre pour vous accueillir et vous faire découvrir leurs quartiers, leurs ambiances et leurs coups de cœur, et ce, gratuitement !

Plus d'informations :

Fédération du Tourisme de la Province de Namur 081/77.67.57

www.greeters.be

Le Conseil Consultatif des Aînés



A l'écoute des citoyens et au service de la Ville, l'objectif du Conseil Consultatif des Aînés est de répercuter aux mandataires politiques les besoins et attentes des aînés par le biais de leur participation citoyenne.

Celui-ci s'organise au travers de diverses commissions : environnement, bien-être et santé, mobilité et sécurité, média et intergénérationnel.

Plus d'informations : **081/24.65.86**
cca@ville.namur.be

THEMATIQUE 5

VOS BESOINS AU FIL DES SAISONS



1. L'HIVER



Le dicton de la saison

E l'îvêr s'i fait do vint, gn-arè dè pleuve au prétimps. S'i gn-a trop d'pleuve au prétimps, l'èsté sèrè paujère èt à l'arière-saîson,gn'aurè do vint.

1.1. FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

HIVER	FRUITS	LÉGUMES	HIVER
Janvier Février Mars	Ananas Avocat Banane Citron Clémentine Fruit de la passion Grenade Kaki Kiwi Litchi Mandarine Mangue Orange Orange sanguine Pamplemousse Papaye Poire Pomme	Carotte Chou blanc Chou de Bruxelles Chou frisé Chou rouge Chou-chinois Citrouille Céleri Endive Mâche Oignon Poireau Pomme de terre Salsifis Topinambour **Chou-rave** **Petit oignon blanc**	Janvier Février **Dès Mars**

Alimentation

Faites le plein de vitamines avec les fruits et légumes de saison. Privilégiez les aliments plus riches en sucres lents (pain, légumes secs, les pâtes, …). Demandez conseil à votre médecin traitant ! L'alcool ne réchauffe pas, évitez-le ! En effet, l'alcool fait baisser plus rapidement la température corporelle, augmentant les risques d'hypothermie. Préférez donc toute boisson chaude et de l'eau !

Exercice

Marchez, bougez, sortez l'après-midi aux heures les plus chaudes pour ne pas vous ankyloser, même si l'envie n'y est pas ! Se calfeutrer chez soi, rester inactif(ve) n'est bon ni pour le moral ni pour le physique. Ne faites, cependant, pas d'efforts importants !

1.2. QUE FAIRE EN CAS DE GRANDS FROIDS ?

Dehors

Pour éviter tout refroidissement ou hypothermie, assurez-vous de bien vous vêtir en fonction de la durée de votre sortie (gants, écharpe, bonnet, …) et portez des chaussures adaptées.

Trucs et Astuces

Préférez une matière comme la laine plutôt que le coton, ce dernier gardant moins bien la chaleur. Couvrez-vous la tête, le cou, les mains et les pieds. Couvrez votre nez et votre bouche d'une écharpe pour respirer de l'air moins froid.

Veillez à sortir de chez vous durant les heures de clarté où la luminosité et la température extérieures sont optimales. Evitez de marcher sur les plaques métalliques particulièrement glissantes (plaques d'égouts), sur les pierres bleues, …



En cas de verglas, n'oubliez pas que des chaussettes de laine ou de nylon enrobant vos chaussures sont d'excellents antidérapants.

Automobilistes

Redoublez de prudence et emportez avec vous votre téléphone portable, bien utile en cas de besoin. N'hésitez pas à solliciter un de vos proches, un ami, un voisin, votre aide familiale, les professionnels qui vous entourent, un service social pour vous accompagner dans vos démarches

Chez vous

- **Aérez votre logement** tous les jours pendant 5 minutes pour renouveler l'air.
- **Réglez votre thermostat intérieur** dans vos pièces de séjour à minimum 19°C et maximum 21°C. Sachez que surchauffer votre logement vous fragilise.
- **Evitez d'obstruer les cheminées d'aération ou de trop alimenter les poêles** à charbon car cela augmente les risques d'intoxication au CO (monoxyde de carbone). Les chauffages d'appoint ou de camping non vérifiés sont à proscrire pour les mêmes raisons.
- **Donnez régulièrement des nouvelles à votre entourage**
- **N'hésitez pas à leur demander de l'aide.**



2. LE PRINTEMPS



Le dicton de la saison

Après l'pleuve, vint l'bon timps.

Broulârd qui monte do bwès anonce li pleuve.

Les beaux jours reviennent… avec l'envie de sortir de chez soi pour profiter du jardin ou de balconnières… Des précautions sanitaires sont de rigueur.

2.1. FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

PRINTEMPS	FRUITS	LÉGUMES	PRINTEMPS
Avril	Avocat	Ail	Avril
	Banane	Asperge blanche	
	Citron	Bette	
	Fruit de la passion	Carotte	
	Kiwi	Chou blanc	
	Litchi	Chou rouge	
	Mangue	Chou-rave	
	Papaye	Céleri	
	Pomme	Epinard	
Dès Mai	**Melon**	Laitue romaine	
	Nectarine	Oignon	
	Prune	Petit oignon blanc	
	Pêche	Radis	
	Tomate	**Asperge verte**	**Dès Mai**
	Tomate charnue	**Aubergine**	
Dès Juin	Cerise	**Betterave rouge**	
	Fraise	**Chou frisé**	
	Framboise	**Chou-chinois**	
	Pastèque	**Chou-fleur**	
	Tomate Peretti	**Concombre**	
		Fenouil	
		Pomme de terre	
		Radis long	

		Rhubarbe Artichaut Asperge verte Brocoli Carotte Chou Romanesco Courgette Céleri branche Haricot Navet Pois mange-tout Poivron Petit pois	Dès Juin

2.2. LES POTAGERS COLLECTIFS

Diverses associations ont créé, dans leur quartier, un potager collectif. C'est l'occasion, au travers de la culture de fruits et légumes de saison, de nouer des liens entre voisins de toutes générations et de toutes cultures, de partager un moment convivial où chacun apporte son expérience et son savoir-être.

Il existe peut-être un potager communautaire près de chez vous ?

- **« Potager Collectif Plantois »** la Plante - contact via la JOC de Namur **0472/24.57.40**
- **« Le Jardin Saint-Antoine »** Bomel - contact via la Maison Médicale de Bomel **081/26.09.33**
- **« Le Bosquet** » - Salzinnes » - contact au **0495/25.20.86**
- **Potager Collectif** – Namur centre – Coquelicot asbl - **081/66.25.35**
- **« L'oiseau Bleu »** contactez le Comité de Quartier autour de la Rue de Dave **0497/53.09.34**

Nature et Progrès asbl peut également vous renseigner **081/32.30.57**

Certains particuliers mettent aussi à disposition des parcelles de leur terrain – Vous trouverez leurs offres sur www.pretersonjardin.be



3. L'ETE



Le dicton de la saison

I gn- a rin pus auji

à supwarter qui l'bia timps.

3.1. FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

ETE	FRUITS	LÉGUMES	ETE
Juillet	Abricot	Ail	Juillet
	Airelle	Artichaut	
	Avocat	Aubergine	
	Banane	Bette	
	Cassis	Betterave rouge	
	Cerise	Brocoli	
	Citron	Carotte	
	Fraise	Chou	
	Framboise	Romanesco	
	Fruit de la passion	Chou blanc	
	Groseille	Chou frisé	
	Groseille à	Chou rouge	
	maquereau	Chou-chinois	
	Kiwi	Chou-fleur	
	Litchi	Chou-rave	
	Mangue	Cima di Rapa	
	Melon	Concombre	
	Myrtille	Courgette	
	Mûre	Céleri	
	Nectarine	Céleri branche	
	Papaye	Epinard	
	Pastèque	Fenouil	
	Prune	Haricot	
	Pêche	Laitue romaine	
	Quetsche	Maïs	
	Tomate	Navet	

	Tomate Peretti	Oignon	
	Tomate charnue	Petit oignon	
	Fraise des bois	blanc	
Dès Août	**Figue fraîche**	Pois mange-tout	
	Marron	Poivron	
	Mirabelle	Pomme de terre	
	Noisette	Potiron	
	Poire	Pâtisson	
	Reine-claude	Radis	
<u>Dès</u>	<u>Coing</u>	Radis long	
<u>septembre</u>	<u>Noix</u>	Petit pois	
	<u>Raisin</u>	**Catalonia**	**Dès Août**
		Chou de	
		Bruxelles	
		Courge	
		<u>Citrouille</u>	<u>Dès</u>
		<u>Panais</u>	<u>septembre</u>
		<u>Poireau</u>	

3.2. QUE FAIRE EN CAS DE FORTES CHALEURS ET PICS D'OZONE ?



N'attendez pas une vague de chaleur pour prendre contact avec votre médecin traitant, votre infirmier(e) à domicile, votre aide-soignant; surtout si vous prenez des médicaments.

- Munissez-vous d'une petite bouteille d'eau lors de tous vos déplacements, arrêtez-vous pour la remplir…
- Buvez beaucoup d'eau contenant des sels minéraux (eau minérale, bouillon froid, …)
- Restez à l'intérieur particulièrement en cas de pics d'ozone.
- Fermez les fenêtres, tentures, stores et volets pendant la journée et aérez pendant la nuit, quand les températures sont retombées.
- Cherchez l'ombre et les endroits frais.
- Si vous devez fournir des efforts intenses, prévoyez-les de préférence tôt le matin ou le soir après 20 heures.
- Evitez l'alcool et les boissons sucrées.

- Ne restez pas dans une voiture en stationnement.
- Mettez-vous à l'écoute des medias (radio, T.V. ou internet).
- Buvez de l'eau, humidifiez vos vêtements, assurez-vous un apport d'air frais !
- Ne restez pas seul(e), appelez un proche ou un professionnel qui vous entoure.

Prévenez immédiatement votre médecin traitant
ou appelez le médecin de garde
081/73.36.33

Sachez reconnaître les troubles liés aux fortes chaleurs

- Douleurs musculaires, crampes, spasmes,
- Faiblesse et fatigue,
- Température corporelle élevée, transpiration abondante,
- Pâleur,
- Maux de tête, nausées ou vomissements.

Sachez reconnaître les troubles liés aux pics d'ozone

- Essoufflement lié à des problèmes cardiaques et/ou respiratoires,
- Irritation des yeux,
- Maux de tête,
- Maux de gorge.

Sachez reconnaître les troubles liés au « coup de chaleur »

L'organisme ne parvient plus à contrôler sa température qui peut dépasser les 40°. La peau est rouge et sèche. La personne est confuse.

ⓘ Sans assistance médicale, le coup de chaleur peut être mortel

3.3. QUE FAIRE EN CAS DE PIQÛRE D'ABEILLE OU DE GUÊPE ?



Des précautions d'usage sont de rigueur durant la période estivale pour éviter les piqûres de guêpes, abeilles ou frelons

- Ne buvez pas au goulot de votre bouteille, il se peut que cet insecte y soit pénétré à votre insu. Les piqûres, avec le gonflement qu'elles entraînent dans la bouche et la gorge, peuvent obstruer vos voies respiratoires.
- Si vous mangez dehors, ne sortez vos plats qu'à la dernière minute et couvrez-les d'une moustiquaire prévue à cet effet.
- Si l'insecte tourne autour de vous, surtout gardez votre calme et ne faites pas de mouvements brusques qui pourraient alors avoir pour effet de provoquer son agressivité… Ecartez-vous en calmement.
- Evitez les bombes aérosols qui peuvent être toxiques pour votre santé, privilégiez plutôt de garnir votre intérieur de plantes comme la citronnelle (qui écarte également les moustiques), des géraniums. Votre pharmacien ou magasin « nature » pourra vous proposer des huiles essentielles ayant les mêmes vertus.
- Certains parfums ou produits de beauté attirent ces insectes, renseignez-vous !

Vous êtes piqué(e) ?

- Retirez le dard de l'abeille (petite info : les guêpes ne disposent pas de dard) – Si vous êtes piqué(e) au doigt, ôtez immédiatement vos bagues
- Posez un glaçon ou une crème antihistaminique (renseignez-vous auprès de votre pharmacien) sur la piqûre pour atténuer la douleur.
- Ne grattez pas l'endroit où vous venez d'être piqué(e), vous risquez d'infecter la plaie et de provoquer des démangeaisons.
- Un numéro d'appel en cas de piqûre : votre médecin traitant ou le centre anti poison – appel gratuit 24h/24 soit le **070/24.52.45**

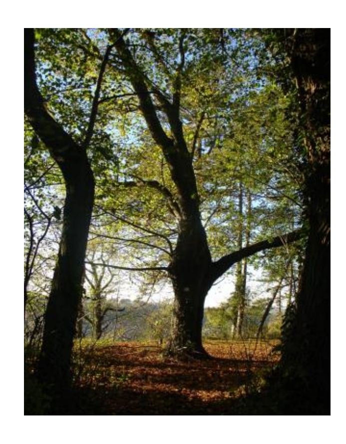


Des fourmis dans votre logement ?

Avant qu'elles ne se présentent à votre domicile… bouchez les trous et les fissures qui pourraient être présents à l'extérieur de votre logement. Evitez de laisser des aliments gras ou riches en sucres à même le sol . Sachez que le marc de café, les feuilles de menthe ou de basilic sont des répulsifs très efficaces contre les fourmis. Déposez-les dans une coupelle aux endroits où les fourmis ont élu refuge. L'odeur de la lavande les fait également rebrousser chemin, placez quelques bouquets à proximité des endroits où elles ont pris place. Saupoudrez le chemin des fourmis avec de la levure chimique ou du vinaigre blanc (pur ou dilué très légèrement à l'eau).



4. L'AUTOMNE



Le dicton de la saison

I gn-a d'si grand mau

qui n'euche si p'tit bin.

4.1. FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

AUTOMNE	FRUITS	LÉGUMES	AUTOMNE
Septembre	Avocat Banane Citron Coing Figue fraîche Fraise Fruit de la passion Groseille Kaki Kiwi Litchi Mandarine Mangue Marron Noisette Noix Papaye Poire Pomme Prune Quetsche Raisin Tomate	Bette Betterave rouge Brocoli Carotte Catalonia Chou blanc Chou de Bruxelles Chou frisé Chou rouge Chou-chinois Chou-fleur Chou-rave Cima di Rapa Citrouille Courge Céleri Céleri branche Epinard Fenouil Laitue romaine Maïs Oignon Panais Petit oignon blanc	Septembre

Dès Octobre Dès Novembre	Fraise des bois **Ananas** **Clémentine** **Grenade** **Orange** Orange sanguine Pamplemousse	Poireau Poivron Pomme de terre Potiron Salsifis Topinambour **Endive** **Mâche**	**Dès Octobre**

4.2. AVEZ-VOUS VÉRIFIÉ LE BON ÉTAT DE MARCHE DE VOTRE INSTALLATION DE CHAUFFAGE ?

Si tel n'est pas le cas, faites-le sans tarder pour éviter toute intoxication au monoxyde de carbone plus communément appelé CO.

Le CO ou monoxyde de carbone est produit dans votre maison lorsque certains appareils de chauffage, chauffe-eaux et chauffe-bains ne sont pas entretenus adéquatement et régulièrement et/ou que l'évacuation des gaz brûlés n'est pas suffisante.

La concentration en CO excessive dans votre logement est nocive et très dangereuse !

Vous pouvez ressentir divers désagréments comme :

- sensation de malaise, vertiges, nausées,
- fatigue, somnolence, grande faiblesse,
- difficulté à bouger,
- confusion, perte de connaissance, défaillance respiratoire, voire la mort !

Que faire ?

Ouvrez vos fenêtres, sortez de chez vous à l'air libre et contactez immédiatement votre médecin traitant et/ou les services de secours.

AVEC LA PRECIEUSE COLLABORATION DE …

C.P.A.S DE NAMUR

Merci aux différents services du CPAS de Namur selon leurs missions spécifiques : Accompagnement Social – Action Logement – Cabinet de la Présidence - Cellule Energie – Cellule Hébergement en Maison de Repos - Maison de Repos Harscamp – Service de Médiation de Dettes - Point Seniors la Closière - Service des Repas à Domicile « Au Confluent des Saveurs »

Li Chwès magasine	Dictons en wallon
Namur Assistance asbl	Les coordinations de soins et de services à domicile
Union Royale Pharmaceutique de la Province de Namur	Votre médication et sa gestion
Œuvre Nationale des Aveugles	Amélioration des pictogrammes

PROVINCE DE NAMUR

Département de l'Action Sociale, de la Santé et du Logement selon leurs missions spécifiques : Accueil Familial des Aînés - Avec Nos Aînés – CATUPAN - TELEPRONAM – Service Provincial d'Aides Familiales

AVEC LE SUPPORT DE…

PROVINCE de NAMUR	**La Province de Namur**
Fondation d'Harscamp	**La Fondation d'Harscamp**

PARTIE 2

Les Partenaires de
Votre Maintien à Domicile :

ANNUAIRE NAMUROIS

- La **page Facebook « Département Seniors – Province de Namur »** répertorie tout ce qui se passe dans la province pour aider et informer les seniors. Vous pourrez trouver des informations sur toutes les activités de loisirs, sur les conférences/débats, sur les formations, sur les études, sur la protection et la prévention,… Si vous n'avez pas la possibilité d'accéder à internet, vous pouvez demander ces informations au département Seniors de la Province de Namur via le numéro gratuit CATUPAN au **0800/23.147**

- Créée par la Wallonie, la **Plateforme « Bien Vivre Chez Soi** » a pour but de permettre aux personnes qui ont des capacités restreintes de continuer à vivre chez elles dans de bonnes conditions. Cette Plateforme permet d'informer les personnes, via le site internet www.bienvivrechezsoi.be, sur les conseils, aides et services qui favorisent l'autonomie en Wallonie. Elle permet également aux personnes qui en font la demande de recevoir GRATUITEMENT la visite d'un service conseil. Ce service proposera des solutions d'aménagement. Si vous souhaitez recevoir les informations, contactez le **081/32.72.29**

- Le **« Guide des aînés namurois »,** réédité en 2014 par le Conseil Consultatif des Aînés, offre aux seniors des informations de première utilité sur les questions qui les concernent. Pour se procurer la brochure, appelez-le **081/24.65.86**

- **Le site internet www.espace-senior.be** et **le site de la Fondation Roi Baudouin** mettent gratuitement à disposition des brochures sur des thématiques telles que : les différents lieux de vie, vivre sa sexualité, les aidants proches, la maladie d'Alzheimer,…

- **Certaines mutuelles** publient également des brochures sur leurs services spécifiques à destination des aînés.

SOMMAIRE DE A À Z

SOMMAIRE PAR THÉMATIQUE

SOUTIEN AUX AIDANTS PROCHES

ACCOMPAGNEMENT DES AINÉS (CONSEIL, ÉCOUTE, RELAIS, PRISE EN CHARGE/ORIENTATION,…)

ACCOMPAGNEMENT DANS LE DEUIL

ACCOMPAGNEMENT EN/VERS L'EXTÉRIEUR (CENTRE DE JOUR, SERVICES DE TRANSPORTS, SÉCURITÉ…)

AIDE ET ACCOMPAGNEMENT À LA VIE QUOTIDIENNE (ÉCOUTE, ENTRETIEN DU DOMICILE, AIDE AUX COURSES,…)

AIDE AU LOGEMENT (RECHERCHE, CONSEIL, LOGEMENT DIVERSIFIÉ, …)

AIDE À LA SANTÉ (PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ À DOMICILE)

AMÉNAGEMENT DU DOMICILE (SÉCURISER LE LOGEMENT, PRÊT DE MATÉRIEL)

LIVRAISON À DOMICILE (REPAS, COURSES, …)

LOISIRS À DOMICILE

LOISIRS À L'EXTÉRIEUR

PETITS SERVICES À DOMICILE

SERVICE DE TÉLÉVIGILANCE

ABBEYFIELD EN WALLONIE ASBL

Adresse
Rue Lucien Namèche, 2 bis
5000 NAMUR
Téléphone
0473/76.56.65
Heures d'ouverture des bureaux
/
Permanences téléphoniques
/
Personne de contact
Xavier LEROY
E-mail
Abbeyfield.en.Wallonie@gmail.com
Site internet
www.abbeyfield.be

Secteur(s) d'activité

Promotion d'habitats groupés participatifs et solidaires pour aînés.
Aide à l'insertion par le logement.

Profil des bénéficiaires

Aînés indépendants et autonomes, désireux de partager, en le gérant ensemble, un habitat groupé (8 à 10 personnes), c'est à dire une maison où chacun a son chez lui et partage avec d'autres des espaces communs.

Activité(s)

Chaque habitant dispose d'un appartement privé (living avec kitchenette, chambre à coucher et cabinet de toilette). Les espaces communs se composent d'une salle à manger, d'une cuisine, d'un salon, d'une buanderie et d'une chambre d'amis. Les habitants se répartissent les responsabilités assurant la vie du groupe et sa sécurité.
Ils prennent en commun certains repas qu'ils préparent à tour de rôle.
Ils se réunissent régulièrement pour assurer le bon fonctionnement de la vie quotidienne.
Ils conviennent d'activités qu'ils organisent ou auxquelles ils participent.

Divers

A Namur :
-> Le Tour de Table, asbl, 170, Rue des Brasseurs. Tel 081/21.31.95 (entre 17h00 et 18h00)
Ailleurs en Wallonie
-> Maison Abbeyfield Lixhe (Province de Liège) asbl
-> Plusieurs autres maisons sont en projet en Wallonie : Perwez, Chastre, Rochefort.
Le coût du logement et des charges est calculé au plus juste afin d'être accessible à des personnes disposant de revenus modestes.

AEP SENIOR TRAVEL DEPARTMENT



Adresse
Chaussée de Vleurgat, 113
1000 BRUXELLES
Téléphone
026/48.81.09
Heures d'ouverture des bureaux
09h00-12h30
13h30-17h00
Permanences téléphoniques
/
Personne de contact
Service Senior
E-mail
info@seniordepartment.be
Site internet
www.seniordepartment.be

Secteur(s) d'activité

AEP asbl Senior Department est un Tour Opérateur Belge spécialisé dans les voyages de groupe pour les seniors de 50 ans et plus. L'AEP asbl Senior Department propose une large offre de destinations de vacances en Belgique et à l'étranger, aussi bien culturelles que de détente. Tous les voyages sont encadrés par des accompagnateurs expérimentés et enthousiastes à votre disposition pour répondre à vos questions et vous aider si nécessaire.
AEP asbl Senior Department organise aussi des voyages de groupes pour des associations culturelles, associations pour seniors…

Profil des bénéficiaires
Les voyages proposés par l'AEP asbl Senior Department s'adressent aux seniors autonomes et aptes à suivre le programme annoncé.
Activité(s)
Voyage de groupe pour les 50 ans et +.
Divers
/

AIDANTS PROCHES ASBL



Adresse
Route de Louvain-La-Neuve (Nationale 4), 4
5001 BELGRADE

Téléphone
Permanence : 081/30.30.32 - Autre : 081/74.68.79

Heures d'ouverture des bureaux
Du lundi au vendredi de 09h00 à 17h00

Ligne Info-Aidants
Par téléphone le jeudi de 9h00 à 16h00 et tous les jours par e-mail.

Personne de contact
Céline FEUILLAT

E-mail
celine.feuillat@aidants.be

Site internet
www.aidants-proches.be

Secteur(s) d'activité

Ecoute et orientation des aidants proches.
Reconnaissance sociétale et légale de l'aidant proche.
Formation à la réalité de l'aidant proche pour les professionnels de l'accompagnement, de l'aide et des soins.
Asbl membre de la Confédération des organisations familiales de l'Union Européenne (Coface).

Profil des bénéficiaires
Toute personne (parent, enfant, conjoint, ami, voisin…) qui accompagne un proche souffrant d'une maladie ou d'un handicap psychique, mental ou physique.

Activité(s)
Ligne Info-Aidants.
Groupes de travail autour de la reconnaissance de l'aidant proche et recommandations politiques.
Module de formation "@proches" à destination des professionnels.
Journée annuelle des aidants proches.
Collaboration à différentes recherches ou études liées à l'objet de l'asbl.

Divers
Nos formations se donnent à raison de 60 €/h (+ syllabus et frais de transport).

ALE VILLE DE NAMUR



Adresse
Rue des Bourgeois, 14
5000 NAMUR
Téléphone
081/24.86.00
Heures d'ouverture des bureaux
Tous les jours de 08h15 à 17h00.
Permanences téléphoniques
De 08h15 à 17h00.
Personne de contact
Anne CHARUE
E-mail
anne.charue@ville.namur.be
Site internet
www.ville.namur.be

Secteur(s) d'activité

-ALE : formation et information des personnes en situation de chômage ouvrant le droit au travail en ALE; mise à disposition des personnes sous statut ALE aux particuliers, ASBL, établissements scolaires, autorités communales... pour les activités autorisées.
-Titres-services : aide au domicile de particulier pour l'entretien de la maison, repassage, préparation des repas et courses ponctuelles.

Profil des bénéficiaires
Bénéficiaires de tous âges et de tous profils.
Activité(s)
ALE: aide pour des travaux non couverts par le circuit normal du travail.
Titres-services: aide de nature ménagère à domicile.
Divers
ALE: chèques ALE : 6,45 € par heure prestée (chèque ALE). Possibilité de déduction fiscale.
Titres-services: 9 € par heure prestée. Possibilité de déduction fiscale.
Nous prenons toutes les demandes urgentes.

AMITIES MOSANES WEPION

Adresse
Rue de Brimez, 202
5100 WEPION
Téléphone
081/46.13.83
Heures d'ouverture des bureaux
/
Permanences téléphoniques
/
Personne de contact
Christiane ANDRE
E-mail
christianeandre@skynet.be
Site internet
/

Secteur(s) d'activité

Loisirs et rencontre

Profil des bénéficiaires
+ 60 ans en bonne santé et résidant en leur domicile.
Activité(s)
1 ou 2X par mois, selon l'activité: le mardi du mois de 14h00 à 17h00, salle La Renardière place du Vierly à Wépion
4e mardi : promenades (7kms) RV à 13h45 place du Vierly à Wépion
3e mardi : bouquet du mois avec les fleurs de saison, selon thème prédéfini
1er et 3e mardis : jeux de cartes (whist et couillon)
1er et 3e mardis : scrabble et Rummikub
Cuisine (démonstration et dégustation) en standby pour l'instant, nous recherchons un(e) animateur (trice) bénévole.
1er mardi : photos (projection, sorties photos, ...)
Divers
/

AVEC NOS AINES (ANA) – PROVINCE DE NAMUR



Adresse
Rue Martine Bourtonbourt, 2
5000 NAMUR
Téléphone
081/77.67.33
Heures d'ouverture des bureaux
Du lundi au vendredi, de 09h00 à 18h00
Permanences téléphoniques
Du lundi au vendredi, de 09h00 à 18h00
Personne de contact
Michel LALOUX
E-mail
avec.nos.aines@province.namur.be
Site internet
www.province.namur.be

Secteur(s) d'activité

Service provincial de santé mentale agréé et subsidié par le SPW avec mission spécifique de prise en charge des personnes âgées.

Profil des bénéficiaires
Les personnes âgées (à partir de 65 ans), leur entourage familial, les professionnels médico-sociaux et les institutions (maisons de repos, ...) s'occupant des personnes âgées.
Activité(s)
Aide psychologique et psycho-sociale pour la personne âgée et son entourage (pour toute difficulté liée au vieillissement).
Rencontre de la personne âgée dans son lieu de vie : à domicile, en maison de repos ou à l'hôpital (entretiens individuels).
Soutien pour les familles et les professionnels médico-sociaux.
Réponse rapide aux situations de crise, suivis à moyen terme, relais avec services partenaires.
Groupe d'entraide pour les familles des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer.
Divers
/

ASBL 1TOIT 2AGES



Adresse
Rue Sneessens, 16
1040 BRUXELLES

Téléphone
0496/94.63.50

Heures d'ouverture des bureaux
Du lundi au vendredi, de 09h00 à 17h00, excepté le vendredi

Permanences téléphoniques
Vous pouvez laisser un message et on vous rappelle.

Personne de contact
Anne-Catherine de FAILLY, Coordinatrice à Namur

E-mail
namur@1toit2ages.be

Site internet
www.1toit2ages.be

Secteur(s) d'activité

Logement intergénérationnel (seniors/étudiants)

Profil des bénéficiaires
Seniors à partir de 50 ans.

Activité(s)
L'ASBL propose à des seniors de les mettre en contact avec des étudiants dans le but de leur proposer une chambre meublée pendant l'année académique.

Divers
2 formules possibles:
- Formule SERVICE : en échange d'une indemnité d'hébergement de 180 € par mois, l'étudiant assure une présence régulière auprès du senior, ainsi qu'un partage de tâches pratiques.
- Formule CLASSIQUE : une indemnité d'hébergement n'excédant pas 300 € sera due par l'étudiant au senior. Aucun service à rendre, si ce n'est une présence agréable et une relation conviviale.

Une cotisation annuelle (250 €) est demandée par l'ASBL pour les frais de fonctionnement et frais juridiques.

AIDE & SOINS À DOMICILE EN PROVINCE DE NAMUR



Adresse
Avenue de la Dame, 93
5100 JAMBES

Téléphone
081/25.74.57

Heures d'ouverture des bureaux
De 08h00 à 12h15 et de 13h00 à 17h00 **tous les jours de la semaine**

Permanences téléphoniques
En dehors des heures de bureau, accueil téléphonique 7 jours /7 et 24 h /24

Personne de contact
Claude RUOL, Directrice Générale

E-mail
centre.namur@asd-namur.be

Site internet
www.fasd.be

Secteur(s) d'activité

Soins infirmiers à domicile - Aide familiale - Aide-ménagère - Garde à domicile - Garde répit - Garde d'enfant malade - Centre de coordination

Profil des bénéficiaires
Nous aidons et soignons toutes les personnes qui font appel à nous avec une attention particulière pour les personnes âgées, malades, handicapées ou qui vivent une situation sociale difficile.
Activité(s)
L'infirmier à domicile dispense tous les soins infirmiers tels que pansements, injections, techniques spécifiques, perfusions, suivis de patients palliatifs, diabétiques,...
L'aide familiale vous aide dans tous les actes de la vie quotidienne (tâches ménagères, démarches administratives, tâches sanitaires,...).
L'aide-ménagère entretient votre habitation.
La garde à domicile vous assure une présence sécurisante et rassurante de jour comme de nuit.
La garde Répit garde votre enfant handicapé et vous permet de souffler quelques heures ou quelques jours.
La garde d'enfant malade garde votre enfant malade âgé de 0 à 12 ans qui ne peut être admis dans son milieu d'accueil habituel (crèche, accueillante, école,...).
Un centre de coordination avec des coordinatrices qui évaluent vos besoins et vous proposent des solutions sur mesure.
Divers
Nous sommes présents dans toute la province et accessibles 7 j/7 et 24 h/24.
Chaque mois, nous aidons et soignons plus de 4.000 personnes dans la province.
ASD occupe plus de 620 collaborateurs qualifiés qui bénéficient en outre de formations continuées, gage de qualité.

En 2012, ASD a reçu un Active Ageeing Award pour sa politique en faveur du maintien à l'emploi des travailleurs plus âgés.

Entre 2011 et 2013, ASD a mené une expérience de pilulier intelligent en collaboration avec la clinique St-Luc de Bouge et PSD; ce pilulier était destiné aux personnes souffrant de démence et de désorientation.

ASSOCIATION DES SOINS PALLIATIFS EN PROVINCE DE NAMUR (ASPPN)



Adresse
Rue Charles Bouvier, 108
5004 BOUGE
Téléphone
081/43.56.58
Heures d'ouverture des bureaux
La semaine, en journée de 08h00 à 16h00
Permanences téléphoniques
La semaine, en journée de 08h00 à 16h00
Personne de contact
Caroline COOLEN, Directrice
E-mail
aspn@skynet.be
Site internet
www.soinspalliatifs.be

Secteur(s) d'activité

- Accompagnement et soutien du patient en fin de vie, de son entourage et des professionnels de 1ère ligne par les infirmiers de 2ème ligne, encadrés d'un médecin référent, les psychologues et les volontaires
- Information, sensibilisation et formation en soins palliatifs
- Suivis de deuil, pour les proches d'un patient décédé d'une maladie grave
- Entretiens et lieux de parole pour les soignants
- Ressources documentaires (bibliothèque)

Profil des bénéficiaires
Patients, familles de patients, médecins généralistes, soignants, institutions hospitalières, maisons de repos en Province de Namur.
Activité(s)
Interventions dans des situations de soins palliatifs au domicile via notre équipe d'infirmières de seconde ligne.
Suivis psychologiques du patient et de ses proches pendant la période des soins palliatifs au domicile (entretiens individuels, de couple ou de famille).
Suivis psychologiques de deuil après le décès d'un proche dans les circonstances d'une maladie grave.
Soutien des soignants des soins palliatifs via des entretiens, des lieux de parole, des formations, etc.
Promotion des soins palliatifs par l'information et la sensibilisation de la population ainsi que par la formation et la coordination entre les diverses actions menées.
Divers
Intervention gratuite des infirmières et des psychologues sur tout le territoire de la Province de Namur.
Pour faire intervenir les infirmières de seconde ligne, nécessité d'avoir l'accord du médecin traitant.
Le médecin, les infirmiers, le patient ou sa famille peuvent alors contacter l'équipe pour introduire une demande : 081/43 56 58.
L'équipe des infirmières dispose également d'un numéro de téléphone de garde : 0496/21 41 42.
Pour demander l'intervention d'une psychologue, merci de contacter également le 081/43 56 58.
Nous sommes disponibles durant les heures de bureau pour répondre à toute question en relation avec les soins palliatifs.

BADMINTON SENIORS CLUB

Adresse
Rue du Domaine, 12
5031 GRAND-LEEZ
Téléphone
081/64.04.68
Heures d'ouverture des bureaux
Pratique du badminton tous les lundis et jeudis ouvrables de 15h00 à 17h00.
Salle ADEPS
Allée du stade
5100 Jambes
Permanences téléphoniques
/
Personne de contact
Guy VAN CAETER
E-mail
guyvancaeter@hotmail.com
Site internet
/

Secteur(s) d'activité

Badminton pour seniors

Profil des bénéficiaires
Plus de 50 ans, certificat médical requis.
Activité(s)
Pratique du badminton.
Repas trimestriel.
Banquet annuel.
Divers
Cotisation annuelle de 90 €, assurance comprise.

BALUCHON ALZHEIMER WALLONIE ASBL



Adresse
Siège social: Rue Fouy d'en Bas, 1 à 6927 TELLIN
Siège d'exploitation: Avenue du Paepedelle, 87 à 1160 BRUXELLES

Téléphone
02/673.75.00

Heures d'ouverture des bureaux
/

Permanences téléphoniques
Du lundi au vendredi, de 09h00 à 17h30

Personne de contact
Sandrine VANDERMAESBRUGGE

E-mail
info@baluchon-alzheimer.be

Site internet
www.baluchon-alzheimer.be

Secteur(s) d'activité

Service de répit et d'accompagnement à domicile pour les familles (aidants proches) dont un des proches est atteint de la maladie d'Alzheimer ou de démence apparentée.

Profil des bénéficiaires
Personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou de démence apparentée.

Activité(s)
La baluchonneuse remplace l'aidant proche durant une période de répit, d'une durée de minimum 3 jours à maximum 14 jours, 24h sur 24h, au domicile de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.
Cette période inclut la journée dite de transition afin de faire connaissance, de s'initier aux habitudes de la personne à aider et de discuter des situations difficiles que l'aidant vit au quotidien.
Les services d'aide et soins à domicile sont maintenus pendant la durée du séjour.
La baluchonneuse rédige un journal d'accompagnement destiné à l'aidant, lequel rapporte les activités réalisées avec la personne aidée ainsi qu'une observation de ses capacités et de son comportement.

Divers
Coût : 65 € par jour (24h) + frais de déplacement.
La baluchonneuse est "logée, nourrie, blanchie".
Remboursement partiel par certaines mutualités.
Dossier d'inscription (contact téléphonique préalable) : pas de gestion des demandes dans l'urgence.
Service limité à 14 jours/an/famille (en une ou plusieurs fois).
Service accessible sur l'ensemble du territoire wallon.

CENTRALE DE SERVICES À DOMICILE DE LA PROVINCE DE NAMUR-RÉSEAU SOLIDARIS

Adresse
Rue de France, 35
5600 PHILIPPEVILLE
Téléphone
081/77.71.00
Heures d'ouverture des bureaux
De 08h00 à 16h30
Permanences téléphoniques
24h00 sur 24h00 et 7 jours sur 7
Personne de contact
Isabelle LACROIX
E-mail
csd.namur@solidaris.be
Site internet
/



Secteur(s) d'activité

Centre de coordination, Soins infirmiers, Aide à la vie journalière :
Aides familiales - Garde à domicile - Garde d'enfants malades - Service Répit (personne polyhandicapée/autiste/grande dépendance) - Aides ménagères sociales et titres–services - Ergothérapeutes (Aménagement du domicile) - Service brico-dépannage – Biotélévigilance - Prêt et vente de matériel médical en collaboration avec Point de Mire Santé (081/777.107-115-135)

Profil des bénéficiaires
Présentant
- Un problème de santé
- Un handicap
- Une maladie
- Une diminution d'autonomie

Confronté à
- Une grossesse difficile, un accouchement, …
- Des moments de surmenage ou une difficulté temporaire
- Une sortie d'hôpital, une convalescence

Activité(s)
Centre de coordination : s'adresse à toute personne en perte d'autonomie temporaire ou définitive qui souhaite vivre à domicile et qui nécessite la mise en place de soins et de services.
Soins infirmiers : une équipe qui assure des soins au patient
Aides familiales : des professionnels qui accompagnent les plus âgés comme les familles ainsi que les personnes atteintes d'un handicap dans les gestes de tous les jours (repas/linge/courses/aide administrative/entretien courant…).
Gardes à domicile : s'adresse à toute personne confrontée à une perte d'autonomie (maladie, grand âge, handicap, soins palliatifs, ...) et intervient afin d'assurer une présence, une sécurité, un confort au bénéficiaire par un soutien de l'aidant proche.
Gardes d'enfants malades : s'adresse aux personnes devant faire garder un enfant âgé de 0 à 12 ans qui, pour des raisons médicales, ne peut fréquenter le lieu de garderie habituel et dont le parent est dans l'impossibilité d'assurer la garde pour des raisons professionnelles.
Service répit : des personnes qualifié(e)s dans la prise en charge des personnes polyhandicapées, autistes , capables de relayer l'aidant proche momentanément, le temps d'un rendez-vous, d'une soirée détente, …
Aides ménagères sociales: interviennent chez les personnes malades, âgées ou handicapées dans l'impossibilité d'entretenir l'hygiène de leur domicile.
Titres-services : si une personne valide souhaite se décharger de ses tâches ménagères, elle peut faire appel à nos aides ménagères Titres Services.
Ergothérapeutes: le service se rend au domicile de la personne pour analyser les besoins d'aménagement, informer et conseiller sur les différentes aides existantes.
Brico-dépannage: Des ouvriers polyvalents réalisent des petits travaux.
Biotélévigilance: Ce système permet aux personnes isolées de faire appel à une centrale d'alarme disponible 24h/24
Divers
Le tarif est variable d'un service à l'autre.
Une visite d'un travailleur social s'impose avant la mise en place de certains services.

CENTRE DE SOINS DE JOUR LE GRAND PRÉ



Adresse
Rue Armand de Wasseige, 76
5100 WÉPION
Téléphone
081/33.76.00
Heures d'ouverture des bureaux
Du lundi au vendredi (jour ouvrable)
Permanences téléphoniques
081/33.76.07 ou 081/33.76.06
Personne de contact
Pagona NIKAKIS
E-mail
pagona.nikakis@cpasnamur.be
Site internet
/

Secteur(s) d'activité

Prise en charge de la personne par un service pluridisciplinaire : service nursing, ergothérapeute, logopède, kinésithérapeute, éducateur en gérontologie et aide-soignante.
Le centre de soins de jour offre un soutien à la famille dans la prise en charge de la personne.
Possibilité de transport en collaboration avec Handicap & Mobilité.

Profil des bénéficiaires
Le centre de soins de jour accueille les personnes à partir de 60 ans quels que soient leur niveau de dépendance physique ou psychique et/ou leurs besoins en soins infirmiers, soins de kinésithérapie,.....
Le centre accueille aussi les personnes qui souffrent de maladie neuro-dégénérative, les personnes qui souffrent de solitude et qui ont besoin d'un contact social et humain...

Activité(s)
Prise en charge de la personne par une équipe pluridisciplinaire en vue d'améliorer ou de restaurer son autonomie en travaillant en collaboration sur la réadaptation des actes de la vie journalière (ex : jeux de mémoire, bain relaxant, gym adaptée,...).

Divers
Prise en charge de la personne la journée uniquement du lundi au vendredi (jour ouvrable) de 8h30 à 18h00.
Prix : 12,43 €/jour + frais de déplacements avec Handicap & Mobilité si besoin (repas chaud le midi, activités, soins nursing,...).
Toutes les demandes sont étudiées, qu'elles soient proposées par la famille, par le médecin traitant, par un médecin spécialisé (gériatre, neurologue) ou par une assistante sociale.

CPAS DE NAMUR ACCOMPAGNEMENT SOCIAL POUR LE MAINTIEN À DOMICILE ET SERVICE DE REPAS À DOMICILE « AU CONFLUENT DES SAVEURS »



Adresse
Rue d'Harscamp ,9
5000 NAMUR

Téléphone
081/33.74.14

Heures d'ouverture des bureaux
De 08h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30 (jusque 16h00 en juillet et en août)

Permanences téléphoniques
De 08h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30 (jusque 16h00 en juillet et en août)

Personne de contact
Eva CARULLA

E-mail
eva.carulla@cpasnamur.be

Site internet
www.cpasnamur.be

Secteur(s) d'activité

Accompagnement social de la personne âgée pour l'aider dans son Maintien à Domicile
Service de Repas à Domicile "Au Confluent des Saveurs"

Profil des bénéficiaires
Personne âgée de 60 ans et plus, habitant la commune de Namur.

Activité(s)
Accompagnement social de la personne âgée pour l'aider dans son Maintien à Domicile.
Traitement des dossiers de demande d'intervention financière au CPAS pour un placement en Maison de repos ou Maison de repos et de soins.
Service de Repas à Domicile "Au Confluent des Saveurs".

Divers
/

CROIX-ROUGE DE BELGIQUE

Adresse
Rue du Fond du Maréchal, 8
5020 SUARLÉE



Téléphone
081/56.41.82

Heures d'ouverture des bureaux
De 08h00 à 16h00

Permanences téléphoniques
Pendant les heures d'ouverture des bureaux

Personne de contact
Françoise DERNELLE, Coordinatrice Action sociale Provinciale

E-mail
francoise.dernelle@croix-rouge.be

Site internet
www.croix-rouge.be

Secteur(s) d'activité

L'Action sociale de la Croix-Rouge s'est fixée comme priorité la lutte contre la pauvreté, la précarité, la solitude et l'isolement. Dans cet esprit, elle met en place, à travers le réseau de ses Maisons Croix-Rouge, des actions sociales de proximité pour contrer l'avancée de l'exclusion et aider chacun à retrouver une place dans la société en toute dignité. Toutes les classes d'âges y sont parties prenantes tant comme bénéficiaires que comme intervenants.

Quelques exemples d'activités menées par nos volontaires : épiceries sociales, buanderies sociales, Hestia (visites à domicile), activités communautaires, Itinérances (visites d'enfants de parents détenus), activités en prison, en Maison de repos ou à l'hôpital, etc.. L'ensemble de ces actions visent à satisfaire, au moins en partie, les besoins relationnels, sociaux et physiques des personnes en situation de vulnérabilité.

Profil des bénéficiaires
Nos activités s'adressent à toute personne désireuse d'avoir de temps en temps une présence conviviale à domicile ou qui aime sortir et partager une activité avec d'autres personnes.

Activité(s)
Visites amicales : chaque semaine, un volontaire vous rend visite à votre domicile pour partager un repas, un loisir, se promener ou pour bavarder, tout simplement.
Activités collectives (jeux de société, atelier tricot, goûter) : c'est l'occasion pour bavarder ou partager une activité avec d'autres personnes, le temps d'une matinée ou d'un après-midi.

Divers
Ces activités sont organisées par les volontaires de la Croix-Rouge et sont gratuites.
Possibilité d'aide au transport dans le cadre des activités collectives, à charge du bénéficiaire.

ENÉO, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS



Adresse
Rue des Tanneries, 55
5000 Namur

Téléphone
081/24.48.13

Heures d'ouverture des bureaux
Le lundi et vendredi de 09h00 à 12h00. Du mardi au jeudi de 09h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30.

Permanences téléphoniques
Le lundi et vendredi de 09h00 à 12h00. Du mardi au jeudi de 09h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30.

Personne de contact
Jérôme ROUSSEAU

E-mail
Eneo.namur@mc.be

Site internet
www.eneo.be

Secteur(s) d'activité

Actions citoyennes
Loisirs actifs et de proximité
Sport adapté aux aînés avec énéoSport
Voyages

Profil des bénéficiaires
Toute personne de plus de 50 ans.

Activité(s)
Actions citoyennes : débats, commissions, projets d'éducation permanente, mandats en CCCA, groupes de paroles...
Loisirs actifs et de proximité : jeux de cartes, goûters et repas conviviaux, jeux de société, formations informatiques, ateliers langue étrangères, cuisine...
Sport adapté aux aînés avec énéoSport : Aquagym, Yoga, gymnastique douce, cyclo, marches, marches nordiques, pétanque…
Voyages : excursions d'un jour et séjours en Belgique et à l'étranger

Divers
Groupements locaux Énéo à Namur :
Badminton Jambes
Belgrade
Bomel
Club Cinex Namur
Les intrépides (Tennis de table)
Bowling Saint-Servais
Sports Nature Seniors
Senior Amitié Jambes
Namur Ville
Les volontaires des différents groupements locaux vous proposent toute une série d'activité près de chez vous dans la joie et la convivialité !

FEDOM ASBL



Adresse
Rue de la Tour, 10
5380 NOVILLE-LES-BOIS

Téléphone
081/31.27.26

Heures d'ouverture des bureaux
De 08h00 à 17h00

Permanences téléphoniques
/

Personne de contact
Marie-Claire SEPULCHRE

E-mail
secretariat@fedom.be

Site internet
www.fedom.be

Secteur(s) d'activité

Le département SAFA (services d'aide aux familles et aux aînés)
Le département TS (aide aux ménages en titres services)

Profil des bénéficiaires
Population Wallonne.

Activité(s)
Métiers du département SAFA :
Aide familiale, aide-ménagère à tarification sociale, garde à domicile, garde d'enfants malades, chauffeur, ouvrier polyvalent.
Métiers du département TS :
Aide-ménagère TS, centrales de repassage.

Divers
Missions de la FEDOM :
La FEDOM est une fédération d'employeurs et un acteur de développement du secteur de l'aide à domicile :
- elle assure la représentation et le soutien des services membres
- elle participe au développement de l'aide à domicile au service de la population wallonne
- elle déploie un pôle de recherche et de développement pour élaborer une vision stratégique du secteur.

INTERFACE3.NAMUR ASBL

Adresse
Avenue Sergent Vrithoff, 2
5000 NAMUR
Téléphone
081/63.34.90
Heures d'ouverture des bureaux
Du lundi au vendredi de 08h30 à 16h30
Permanences téléphoniques
Du lundi au vendredi de 08h30 à 16h30
Personne de contact
Cécilia ICARD
E-mail
c.icard@interface3namur.be
Site internet
www.interface3namur.be

namur Interface 3 asbl

Secteur(s) d'activité

Centre de formation et de sensibilisation aux Technologies de l'Information et de la Communication (TIC)

Profil des bénéficiaires
Tous seniors pouvant se déplacer jusqu'à nos locaux. (Situés dans le bâtiment du BEP - à côté de NAMUR EXPO), et ayant les capacités de suivre une formation.
Activité(s)
Formations pour seniors et débutants avec :
- Initiation à l'informatique pas à pas (9 demi-journées) et modules thématiques :
- Tablettes numériques (4 demi-journées)
- Windows 8 (2 demi-journées)
- Outlook.com (4 demi-journées)
- PowerPoint (4 demi-journées) …

Apprentissage en petit groupe, à son rythme et sans stress. Plusieurs sessions par an.
Ateliers thématiques pour tous :(3h par atelier)
Exemples : De mon appareil photo à mon ordi, E-mail, La maintenance de mon ordi, Picasa, Joomeo, PC-Banking, Acheter en ligne en toute sécurité…
Ateliers proposés dans le cadre de l'Espace Public Numérique :
- « Papys & Mamys surfeurs » (120h de formation)
Groupe de seniors à la découverte des nouvelles technologies comme, par exemple, les tablettes numériques. Projet annuel - subsidié par la Wallonie.
- Accès libre pour tous – permanences d'accueil et animation (lundi matin et mercredi après-midi)
Il ne s'agit pas de cours mais d'espace-temps où l'accès aux ordinateurs et Internet est libre et gratuit avec la possibilité de bénéficier de l'aide ponctuelle d'un animateur.
Divers
- Formation présentielle dans nos locaux.
- Ateliers thématiques pour tous : 15 € par atelier de 3h.
- Formations pour seniors et débutants: de 40 € à 135 € en fonction du module.
- « Papys & Mamys surfeurs »: gratuit Formation présentielle dans nos locaux.

Accès PMR. Parkings à proximité et ligne de bus régulière.

LE BIEN VIEILLIR



Adresse
Rue Lucien Namêche, 2 bis
5000 NAMUR

Téléphone
081/65.87.00

Heures d'ouverture des bureaux
Du lundi au vendredi de 09h00 à 16h00

Permanences téléphoniques
/

Personne de contact
Marie VILLANCE

E-mail
lebienvieillir@skynet.be

Site internet
www.lebienvieillir.be

Secteur(s) d'activité

Institutions pour personnes âgées
Aide à domicile
Aidants proches

Profil des bénéficiaires
Professionnels de l'accompagnement des personnes âgées (institution et domicile).
Personnes âgées et/ou leurs proches.
Personnes concernées directement ou indirectement par une maladie de type Alzheimer.

Activité(s)
Formation des professionnels de l'accompagnement vers une amélioration des pratiques sur des thématiques liées au fonctionnement de l'institution (projet de vie, valeurs, contention, aménagement, etc.) ou aux maladies de type Alzheimer (comprendre, communiquer, gérer les troubles, etc.)
Centre de ressources Alzheimer « C'est MA vie ! » :
- Consultations individuelles de personnes concernées directement ou indirectement par une maladie de type Alzheimer,
- Guidance de proches de type psychoéducation, en groupes, autour des maladies de type Alzheimer.

Recherches-action dans le domaine du vieillissement
Information pour le grand public : ensemble, changeons notre regard et nos attitudes envers les vieillesses (conférences, articles, livres…)

Divers
Formation : participation à une journée de formation au Bien Vieillir : de 100 à 120 €; organisation d'une journée de formation sur site (MR-MRS, hôpital, service d'aide à domicile…) pour 15 professionnels : 750 €.
Centre de ressources Alzheimer (guidance, consultation) : services pour la plupart gratuits.
Les consultations « C'est MA vie ! » ont lieu au Bien Vieillir, les guidances peuvent s'organiser dans d'autres lieux.

LE COURSIER MOSAN



Adresse
/
Téléphone
0486/36.76.84
Heures d'ouverture des bureaux
/
Permanences téléphoniques
De 09h00 à 18h00
Personne de contact
Jérôme ROBERT
E-mail
jerome@lecoursiermosan.be
Site internet
www.lecoursiermosan.be

Secteur(s) d'activité

Livraison à vélo (jusque 100kg)

Profil des bénéficiaires
Personnes ayant des difficultés à se déplacer et/ou souhaitant pouvoir se faire livrer.
Activité(s)
Service de livraison depuis le supermarché, la pharmacie, ...
Divers
Prix TVAC : de 8,00 € à 30,00 € selon le poids et l'adresse, pour un trajet (ex. pharmacie vers domicile). Supplément en cas de passage préalable au domicile (réception de liste de courses), de prestations dans le commerce (réalisation des courses), d'avance de paiement. La zone d'activité est limitée à une distance de 4 km du centre-ville.

LIGUE ALZHEIMER ASBL



Adresse
Rue Montagne Sainte-Walburge, 4b
4000 LIÈGE
Téléphone
042/29.58.10 ou 0800/15 225
Heures d'ouverture des bureaux
Lundi au vendredi de 08h00 à 18h00
Permanences téléphoniques
24h/24h, 7j/7.
Personne de contact
Sabine HENRY
E-mail
ligue.alzheimer@alzheimer.be
Site internet
www.alzheimer.be et www.ville-amie-demence.be et www.alzheimercafé.be

Secteur(s) d'activité

- Association d'aide
- Ecoute/soutien des familles: (in)formation spécifique
- Informations tout public
- Permanence téléphonique
- Formation professionnelle à domicile, en institution des administrations et services publiques (ex : police, transport public...)
- Démarche pour une meilleure connaissance de la MA et des autres formes de démence

Profil des bénéficiaires
- Personnes atteintes de maladie d'Alzheimer
- Aidants d'une personne atteinte d'une démence
- Etudiants (humanités, écoles supérieures, universités...)
- Professionnels de la santé et des institutions de soins, associations
- Administrations communales, des services publics
- Média
-...

Bref, toute personne intéressée et/ou concernée par la maladie d'Alzheimer
Activité(s)
- Alzheimer Café: informer les participants, rompre l'isolement et favoriser la convivialité
- Ecoute téléphonique: répondre de manière optimale aux demandes
- Cycles de conférences itinérants à thèmes dans toute la Wallonie et sur Bruxelles: démystifier la maladie d'Alzheimer, les démences et leurs conséquences
- Formations: la Ligue Alzheimer, organisme de formations agréé par la Région wallonne, propose diverses formations via son catalogue, organise des formations pour ses activités (Alzheimer Café, Cercle des Aidants...) et travaille à la demande
- Groupe des battants (accessible aux patients jeunes): donner la parole aux patients, encourager l'expression autour de la maladie, partager les ressentis

Divers
- Service aux personnes atteintes/familles, aidants: gratuit.
- Activités sur l'ensemble de la Wallonie et sur Bruxelles.
- Alzheimer phone 0800/15 225: gratuit, 3 langues et 24h/24.
- Cycles de conférences itinérants à thèmes totalement gratuits. A la demande, une attestation de présence est distribuée en fin de conférence.

LIGUE BRAILLE



Adresse
Rue de la Croix-Rouge, 31 boîte 7
5100 JAMBES

Téléphone
081/31.21.26

Heures d'ouverture des bureaux
Uniquement sur rendez-vous

Permanences téléphoniques
Le mercredi et vendredi de 08h00 à 11h00

Personne de contact
Valérie STAAL

E-mail
info@braille.be

Site internet
www.braille.be

Secteur(s) d'activité

Handicap visuel

Profil des bénéficiaires
Personnes déficientes visuelles.

Activité(s)
Active dans tout le pays, la Ligue Braille offre des services gratuits à 13.458 personnes : aide sociale, soutien psychologique, apprentissage du braille, techniques de locomotion, chiens-guides, formation et insertion professionnelles, bibliothèque et ludothèque adaptées, activités de loisirs, ...

Divers
/

1/LOUIS DELHAIZE ET 2/AD DELHAIZE

Adresse

1/Louis Delhaize – l'Epicier
Rue Bas de la Place, 11
5000 NAMUR
2/AD Delhaize
Avenue du Bourgmestre Jean Materne 109,
5100 Jambes

Téléphone

1/081/22.07.86
2/081/30.16.88

Heures d'ouverture des bureaux

1/Du lundi au samedi de 08h00 à 20h00
Le dimanche et jours fériés de 09h00à 20h00
2/Le lundi de 12h00 à 19h00
Du mardi au samedi de 08h30 à 19h00
Le dimanche de 09h00 à 13h00

Permanences téléphoniques

1/0477/87.14.26
2/ /

Personne de contact

1/ Patrick HAULOTTE
2/ /

E-mail

1/ patrick_haulotte@hotmail.com
2/ /

Site internet

/

Secteur(s) d'activité

Livraison à domicile - Alimentation générale

Profil des bénéficiaires

Toutes catégories confondues.

Activité(s)

1/2/Dépôt de courses à domicile.

Divers

1/Commande par téléphone, livraison gratuite dans le « Grand Namur ».
2/Vous venez faire vos courses dans le magasin AD Delhaize et un livreur ira déposer vos courses à votre domicile le vendredi (le prix initiale est de 6€ et augmente en fonction de la quantité).

MUNALUX



Adresse
Rue des Dames Blanches, 24
5000 NAMUR

Téléphone
081/25.07.60

Heures d'ouverture des bureaux
Lundi-mardi-mercredi : de 08h30 à 16h15
Jeudi : de 08h30 à 18h30
Vendredi : de 08h30 à 16h15

Permanences téléphoniques
Tous les jours de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h15 (sauf le vendredi de 8h30 à 12h uniquement)

Personne de contact
Céline PAPART

E-mail
celine.papart@munalux.be

Site internet
www.munalux.be

Secteur(s) d'activité

Matériel médical – Télé-vigilance – Aide familiale

Profil des bénéficiaires
Pour les affiliés et non-affiliés.

Activité(s)
Vivamut (prêt et location de matériel médical).
Cure de convalescence (remboursement partiel.)
Télé-vigilance.
Aide familiale (remboursement partiel).

Divers
/

NAMUR ASSISTANCE ASBL



Adresse
Rue Martine Bourtonbourt, 6
5000 NAMUR

Téléphone
081/74.33.84

Heures d'ouverture des bureaux
De 08h30 à 17h00 du lundi au vendredi.

Permanences téléphoniques
24h/24h

Personne de contact
Marie MERCIER

E-mail
namur.assistance@skynet.be

Site internet
/

Secteur(s) d'activité

Centre de Coordination de soins et d'aide à domicile.

Profil des bénéficiaires
Toute personne en perte d'autonomie temporaire ou définitive qui souhaite rester au domicile.

Activité(s)
La coordinatrice :
- rencontre la personne au domicile, à l'hôpital ou ailleurs,
- évalue les besoins pour permettre le maintien ou le retour au domicile,
- informe sur les aides possibles,
- contacte et coordonne les services et prestataires choisis par le bénéficiaire,
- travaille en collaboration avec la famille du bénéficiaire, son médecin traitant et tous les intervenants déjà en place.

Divers
/

ŒUVRE NATIONALE DES AVEUGLES



Adresse
Avenue Cardinal Mercier, 68
5000 NAMUR
Téléphone
081/73.65.82
Heures d'ouverture des bureaux
Mardi de 08h30 à 17h00
Permanences téléphoniques
Mardi de 08h30 à 17h00
Personne de contact
Flore LAMY
E-mail
flore.lamy@ona.be
Site internet
www.ona.be

Secteur(s) d'activité

Handicap - Déficience visuelle - Santé - Aide à domicile - Accompagnement social - Accompagnement scolaire - Loisirs pour personnes handicapées - Sensibilisation au handicap - Soutien scolaire pour aveugles et malvoyants - Bibliothèque adaptée - Ludothèque adaptée

Profil des bénéficiaires
Personnes handicapées : aveugles et malvoyantes.
Activité(s)
Accompagnement social : informer, conseiller et accompagner la personne dans toutes les démarches de la vie quotidienne.
Accompagnement scolaire : accompagner les jeunes ayant fait le choix d'un parcours dans l'enseignement ordinaire, leur apporter un suivi personnalisé.
Bibliothèque : proposer des livres sur différents supports accessibles aux déficients visuels (braille, grands caractères, audio).
Ludothèque : créer, adapter et prêter des jeux accessibles aux personnes aveugles et malvoyantes ; animer des ateliers ludiques.
Loisirs : faciliter la rencontre avec les personnes handicapées en organisant des sorties culturelles, des voyages, des excursions…
Sensibilisations : ateliers de sensibilisation à destination des pouvoirs publics, de la population, des professionnels concernés par la déficience visuelle.
Divers
Pour bénéficier de tous nos services : participation de 50 € par an.

OMNIMUT

Adresse
Place Maurice Servais, 9
5000 NAMUR
Téléphone
043/44.86.11
Heures d'ouverture des bureaux
/
Permanences téléphoniques
/
Personne de contact
Mme Françoise BANNEUX
E-mail
francoise.banneux@omnimut.be
Site internet
www.omnimut.be



Secteur(s) d'activité

Service social généraliste
Répond aux questions dans des matières diverses : sécurité sociale, réinsertion professionnelle, droit du travail, handicap, aides à domicile, ...

Profil des bénéficiaires
Accessible à tous.
Activité(s)
Accueil, information, orientation et accompagnement des personnes.
Divers
/

PARTENAMUT : SERVICE D'AIDE AUX PERSONNES



Adresse
Avenue Albert 1er, 95
5000 NAMUR
Téléphone
02/549.76.70
Heures d'ouverture des bureaux
Du lundi au vendredi de 09h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00
Permanences téléphoniques
02/549.76.70
Personne de contact
Julie DEBLANDER
E-mail
social@partenamut.be
Site internet
www.partenamut.be

Secteur(s) d'activité

Service social
Vente et location de matériel
Aménagement du domicile
Formules de répit
Transport non urgent
Soins et aides à domicile

Profil des bénéficiaires
Personnes fragilisées après hospitalisations, problèmes financiers, maladies lourdes ou chroniques, handicapées, Alzheimer, perte d'autonomie,...
Activité(s)
Service social : accompagnement et conseils sur les matières sociales liées à la santé,
Vente et location de matériel : produits de santé, bien-être et prévention,
Aménagement du domicile : conseils et aides techniques pour sécuriser son logement,
Formules de répit : un moyen pour les malades et leurs aidants proches de souffler un peu,
Transport non urgent : pour vos déplacements chez le médecin ou à l'hôpital,
Soins et aides à domicile : coordination des différents prestataires pour un maintien à domicile dans les meilleures conditions.
Divers
Nombreux remboursements et visites gratuites (d'une assistante sociale, d'une ergothérapeute,...) pour les clients de Partenamut et Euromut en ordre de cotisations.
Plus d'infos disponibles sur demande au 02/549.76.70 ou en vous rendant dans l'une de nos agences.

PLAIN-PIED ASBL

Adresse
Rue Nanon, 98
5000 NAMUR

Plain-Pied

Téléphone
081/39.06.36
Heures d'ouverture des bureaux
De 09h00 à 17h00 du lundi au vendredi
Permanences téléphoniques
/
Personne de contact
Julie VANHALEWYN
E-mail
contact@plain-pied.com
Site internet
www.plain-pied.com

Secteur(s) d'activité

Nous travaillons sur l'adaptation du logement aux besoins spécifiques de la personne handicapée.

Profil des bénéficiaires
Nous travaillons sur l'adaptation du logement aux besoins spécifiques de la personne handicapée.
Activité(s)
Nous analysons votre situation en tenant compte de votre handicap, de son évolution dans le temps et de votre lieu de vie, nous établissons les plans des aménagements, nous rédigeons un rapport détaillant les aménagements, équipements et aides techniques nécessaires; nous pouvons également suivre les travaux d'aménagement jusqu'à la réception de chantier.
Divers
Nos services sont payants. Nous rédigeons une offre établie sur base d'une première visite qui nous permet de définir clairement votre demande et l'étendue des aménagements à réaliser.
Vous n'êtes engagés financièrement avec notre service que si vous signez notre offre pour acceptation.
Nous gérons les demandes selon nos disponibilités du moment.

POINT SENIORS



Adresse
Avenue de la Closière, 2
5002 SAINT-SERVAIS

Téléphone
081/33.75.01

Heures d'ouverture des bureaux
Bureaux ouverts de 09h à 17h du lundi au vendredi

Permanences téléphoniques
/

Personne de contact
Aurore DEMOULIN

E-mail
aurore.demoulin@cpasnamur.be

Site internet
/

Secteur(s) d'activité

Espace de rencontre et de partage pour personnes âgées vivant à domicile;
Maison de repos pour personnes âgées;
Maison de repos et de soins.

Profil des bénéficiaires
Pour les personnes à partir de 60 ans.

Activité(s)
Activités diverses (ateliers créatifs, gymnastique, jeux de société,...).
Repas à prix démocratique.

Divers
Rencontres les lundis, mercredis et vendredis de 11h00 à 17h00. Participation gratuite excepté partage de repas.

PROVINCE DE NAMUR, DIRECTION DES AFFAIRES SOCIALES ET SANITAIRES

DEPARTEMENT SENIORS :



Adresse
Rue Martine Bourtonbourt, 2
5000 NAMUR

Téléphone
081/77.50.69

Heures d'ouverture des bureaux
De 09h00 à 16h00

Permanences téléphoniques
De 09h00 à 16h00
Télépronam : 24h/24 au 081/72.95.10

Personne de contact
Isabelle DEHAYE – Responsable du Département

E-mail
isabelle.dehaye@province.namur.be

Site internet
www.province.namur.be

Secteur(s) d'activité

TELEPRONAM : Service de télévigilance

CATUPAN : Centre d'Appels Téléphoniques Unique pour Personnes Agées de la province de Namur,
NUMERO GRATUIT: 0800/23147

AFA : Accueil familial des Aînés (Projet soutenu par la Wallonie)

Profil des bénéficiaires
TELEPRONAM : Personne convalescente, âgée, isolée ou handicapée.
CATUPAN : Aînés, entourage de l'aîné, professionnels.
AFA : Personne ou famille souhaitant accueillir, et les aînés.

Activité(s)
TELEPRONAM : 24h sur 24 aide pour être secouru à domicile.
CATUPAN : Numéro unique et gratuit au bénéfice des seniors: 0800/23147.
AFA : Accueil par une famille d'un aîné pour un court ou long séjour.

Divers
TELEPRONAM fonctionne 7jours sur 7 et 24h sur 24. Un placement d'appareil en urgence est possible.
CATUPAN traite la demande jusqu'à résolution complète.
AFA : La DASS est le service d'encadrement compétent pour le territoire de la province de Namur.
CATUPAN et l'**AFA** sont accessibles tous les jours ouvrables de 9h00 à 16h00.

PROVINCE DE NAMUR - SERVICE PROVINCIAL D'AIDE FAMILIALE - SPAF (ASBL)

Adresse
Rue de Maredsous, 10
5537 DENEE
Téléphone
082/74.38.38
Heures d'ouverture des bureaux
Du lundi au vendredi, de 08h00 à 16h00
Permanences téléphoniques
Du lundi au vendredi, de 08h00 à 16h00
E-mail
info@spaf.be
Site internet
www.spaf.be



Secteur(s) d'activité

Le SPAF est composé de cinq services différents :
Le Service Aide Familiale - Le Service Garde à domicile Alzheimer - Le Service Ouvrier Polyvalent - Le Service Aide-Ménagère Titre-Service - Le Service Ateliers de repassage

Profil des bénéficiaires
Pour le service Aide Familiale :
- des personnes ayant un handicap – âgées ou vivant une situation sociale difficile

Pour le service Garde à domicile Alzheimer :
- des personnes âgées, souffrant de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées.

Activité(s)
LE SERVICE AIDE FAMILIALE :
Son intervention consiste en une aide à la vie quotidienne, une aide relationnelle et sociale, un rôle éducatif, un rôle sanitaire (hygiène, confort), déplacements pour les courses, préparations des repas, etc.
LE SERVICE GARDE A DOMICILE ALZHEIMER :
La Garde à domicile Alzheimer a pour mission d'accompagner de jour, de soirée ou de nuit, le bénéficiaire souffrant de la Maladie d'Alzheimer, qui en raison de sa maladie, ne peut rester sans surveillance. En ce sens, elle constitue également un soutien pour les aidants proches du bénéficiaire.
LE SERVICE OUVRIER POLYVALENT :
L'Ouvrier Polyvalent intervient uniquement au domicile des Bénéficiaires des Aides Familiales et Gardes à domicile. Il y effectue des petits travaux de bien-être : tonte des pelouses, jardinage, peinture mais également, des travaux de sécurité : pose d'une barre de sécurité, réparation d'une prise défectueuse, etc.
LE SERVICE AIDE MENAGERE :
L'Aide-Ménagère intervient au domicile des particuliers afin d'y effectuer les tâches liées au nettoyage du domicile, au repassage, au raccommodage et à la lessive du linge.
LE SERVICE ATELIERS DE REPASSAGE :
Le SPAF met à disposition de ses utilisateurs des ateliers de repassage dont deux en région namuroise : ceux d'Emines et de Gesves.

PSD - VITATEL



Adresse
Chaussée de Louvain, 292
5004 BOUGE

Téléphone
078/15.12.12

Heures d'ouverture des bureaux
De 07h30 à 21h00

Permanences téléphoniques
24h00 sur 24h00

Personne de contact
Stéphane BELIN

E-mail
vitatel@psd.be

Site internet
www.vitatel.be

Secteur(s) d'activité

Centrale de téléassistance

Profil des bénéficiaires
Personnes en perte d'autonomie : personnes âgées, convalescentes, handicapées, malades chroniques,...

Activité(s)
Centrale d'écoute et d'aide 24h/24 via une détection active (émetteur) ou passive (détecteur, pilulier).

Divers
Vitatel couvre tout le territoire de la Communauté Française. Le prix de l'abonnement mensuel couvrant l'appareillage et la surveillance est à partir de 12 €. Des interventions de la part des mutualités, ligues,.... sont possibles.
Une garde technique est disponible 365j/an.

QUALIAS



Adresse
Rue du Lombard, 8
5000 NAMUR

Téléphone
081/24.48.45

Heures d'ouverture des bureaux
Du lundi au vendredi de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 18h00

Permanences téléphoniques
/

Personne de contact
Laurent DEGROOTE

E-mail
info.namur@qualias-namur.be

Site internet
www.qualias-namur.be

Secteur(s) d'activité

Bandagisterie
Orthopédie
Optique
Audition

Profil des bénéficiaires
Les équipements de soins et de bien-être pour tous !
En tant que membre de la Mutualité chrétienne, vous bénéficiez d'avantages et de réductions sur la plupart des articles de la gamme. Voir conditions en magasin.

Activité(s)
Bandagisterie : bas de contention, tensiomètres, aérosols, incontinence, puériculture, produits de soin, home trainer,...
Orthopédie : lombostats, prothèses, semelles, orthèses, voiturettes, cannes, aménagement et confort,... Location
Optique : lentilles, montures, verres, solaires, examens,...
Audition : appareils auditifs, examens,...

Divers
En province de Namur, toujours un Qualias proche de chez vous :
Namur : Rue du Lombard 8 (Bandagisterie-Orthopédie-Optique)
Bouge : Rue Saint-Luc 8 (Bandagisterie-Orthopédie-Optique-Audition)
Dinant : Avenue des Combattants 15 (Bandagisterie-Orthopédie-Audition)
Tamines : rue des Prairies 3a (Bandagisterie-Orthopédie-Optique-Audition)
Philippeville : rue de l'Arsenal 7 (Bandagisterie-Orthopédie-Optique-Audition)

RESPECT SENIORS



Adresse
Square Arthur Masson, 1 Bte2
5000 NAMUR



Téléphone
081/30.57.43 tous les jours ouvrables

Heures d'ouverture des bureaux
En semaine, les jours ouvrables de 08h00 à 17h00

Permanences téléphoniques
0800/30 330
Tous les jours ouvrables de 09h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00.
Pour Namur le lundi et jeudi après-midi

Personnes de contact
Pascale BROCHÉ et Christine WEBER

E-mail
namur@respectseniors.be

Site internet
www.respectseniors.be

Secteur(s) d'activité

Maltraitance à l'égard des Aînés, âgés de 60 ans et plus

Profil des bénéficiaires
Les Aînés, leur famille et entourage, les professionnels confrontés, de près ou de loin, à des situations de maltraitance.

Activité(s)
Respect Seniors propose une écoute active, une information adaptée, une orientation, un soutien à l'appelant, un accompagnement dans les démarches, via les permanences téléphoniques, des rencontres de terrain, avec les aînés, leur famille et entourage, les professionnels. Les intervenants psychosociaux proposent également des séances d'information, des sensibilisations et/ou formations pour tout groupe de personnes intéressées.

Divers
L'intervention est gratuite pour la prise en charge des situations.
Au niveau des séances de sensibilisation, une indemnité kilométrique est demandée, fixée par la Région wallonne (au 1er juillet 2012, le montant est de 0,3456€/km).

SENOAH ASBL

Adresse
Avenue Cardinal Mercier, 22
5000 NAMUR
Téléphone
070/24.61.31
Heures d'ouverture des bureaux
De 08h30 à 17h00
Permanences téléphoniques
De 08h30 à 17h00
Personne de contact
Gaëlle GALLET
E-mail
gaelle.gallet@inforhomeswallonie.be
Site internet
/



Secteur(s) d'activité

Vieillissement,
Habitats
Observatoire des lieux de vie pour seniors
Sensibilisation à la préparation du vieillissement en termes de lieux de vie
Accompagnement individualisé des seniors et/ou de leurs familles

Profil des bénéficiaires
Tout senior accompagné ou non de sa famille
Les aidants proches
Les professionnels du secteur
Activité(s)
L'asbl Senoah a pour objectif de favoriser le bien-être des aînés, dans une logique d'autodétermination et de respect du libre choix de la personne.
Pour y parvenir, elle développe ces deux missions :

1. **Observatoire des lieux de vie pour seniors**

- Observer les attentes et besoins des seniors en matière de lieux de vie, dans le cadre de travaux de recherche et de l'accompagnement des seniors dans les visites d'établissements,
- Mettre à disposition des citoyens, des professionnels et des décideurs politiques des données et observations concernant les lieux d'accueil et d'hébergement pour personnes âgées ,
- Réaliser des recherches exploratoires sur des thématiques en lien avec les lieux de vie des seniors .

2. **Accompagnement**

- Soutien individualisé des seniors et/ou de leurs familles dans la recherche d'un lieu de vie adapté, notamment par l'accompagnement dans la visite d'établissements,
- Soutien à la prise de conscience et à l'anticipation du vieillissement en termes de lieux de vie,
- Service d'appui juridique,
- Sensibilisation aux pratiques visant le bien-être dans les lieux de vie à l'attention du grand public et des professionnels du secteur.

Elle travaille avec des volontaires bénévoles qui :

- Accompagnent les seniors dans la visite d'établissements pour personnes âgées,
- Réalisent des enquêtes, auprès des responsables d'établissements ou des seniors, sur des thématiques en lien avec les lieux de vie,
- Recontactent les personnes qui ont fait appel à nos services afin d'évaluer leur satisfaction par rapport au service offert.

Divers
Service totalement gratuit.
Permanences téléphoniques. Possibilité d'entretiens en nos bureaux à Namur.

SERVICE DE COHÉSION SOCIALE DE LA VILLE DE NAMUR - CELLULE EGALITÉ DES CHANCES – EQUIPE "AÎNÉS"



Adresse
Ville de Namur - Hôtel de Ville
5000 NAMUR

Téléphone
081/24.65.86 ou 081/24.87.57

Heures d'ouverture des bureaux
Du lundi au vendredi
De 08h00 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Permanences téléphoniques
Tous les jours pendant les heures d'ouverture

Personne de contact
Aurore DENEFFE

E-mail
cellule.egalitedeschances@ville.namur.be

Site internet
www.ville.namur.be

Secteur(s) d'activité

Service public (administration communale)
Equipe "Aînés" : spécificité pour le public des personnes de 55 ans et plus

Profil des bénéficiaires
Les personnes de 55 ans et plus, leurs proches et les professionnels en lien avec ce public.

Activité(s)
Rompre l'isolement des personnes de 55 ans et plus, par la création de lien social, par le rétablissement des mécanismes intergénérationnels et par une information et une sensibilisation tant sur le plan individuel que collectif.

Divers
Activités :
- Les formations intergénérationnelles : initiation à l'utilisation du GSM, de l'ordinateur et des moteurs de recherche avec les élèves des écoles secondaires, les jeunes de maisons de jeunes...
- Les rendez-vous de proximité : après-midis festives proposées aux aînés namurois. Ces après-midis ont lieu environ une fois par mois dans les 25 entités namuroises.
- Le guide des aînés : brochure reprenant un ensemble d'informations utiles aux aînés.
- Activités diverses d'information et de sensibilisation à destination des aînés, de leurs proches et des associations actives pour ce public (conférences, séance d'info-bail, événements...).
- Entretiens individuels : informations et réorientations.
- Conseil Consultatif Communal des Aînés.

SERVICE SOCIAL DE LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE DE LA PROVINCE DE NAMUR



Adresse
Rue des Tanneries, 55
5000 NAMUR

Téléphone
081/24.48.11

Heures d'ouverture des bureaux
Service Social :
Lundi de 09h00 à 12h00
Mardi de 09h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30
Mercredi de 09h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30
Jeudi de 09h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30
Vendredi de 09h00 à 12h00
(durant les vacances scolaires, la permanence de l'après-midi est limitée à 16h).

Permanences téléphoniques
081/24.48.38 de 09h00 à 12h00

Personnes de contact
Marie-Anne CREPIN, chef de service et Elodie PAQUAY, chef de service adjointe

E-mail
servsoc.namur@mc.be

Site internet
www.mc.be

Secteur(s) d'activité

Accompagnement social et défense des droits des personnes confrontées à des événements "santé" tels que maladie - incapacité de travail - handicap - perte d'autonomie

Profil des bénéficiaires
Toute personne sans aucune condition particulière.

Activité(s)
Ecoute - information personnalisée - orientation vers des services spécialisés - prise en charge de démarches - mise en œuvre des droits sociaux - concertation et coordination avec d'autres professionnels ...

Divers
Les prestations du service social de la mutualité chrétienne sont entièrement gratuites. Les demandeurs nous contactent au choix par téléphone, à notre permanence quotidienne au siège de la mutualité ou sollicitent une visite à domicile du travailleur social s'ils ont des difficultés de déplacement.
L'équipe sociale travaille en étroite collaboration avec les autres professionnels du social et de la santé.

SERVICE SOCIAL - SOLIDARIS MUTUALITÉ



Adresse
Chaussée de Waterloo, 182
5002 SAINT-SERVAIS

Téléphone
081/77.75.00

Heures d'ouverture des bureaux
Du lundi au vendredi de 08h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Permanences téléphoniques
Uniquement le matin de 08h30 à 12h00

Personne de contact
Mme Nathalie THIRY, Responsable du CSS

E-mail
ServiceSocial.325@solidaris.be

Site internet
/

Secteur(s) d'activité

Législation Assurance Maladie Invalidité -AMI- (assurabilité – indemnités - soins de santé) et Assurance Complémentaire

Législation sociale (allocations d'handicap - pension - allocations familiales - chômage...)

Profil des bénéficiaires
Ouvert à tous.

Activité(s)
ECOUTE : par sa disponibilité, en permanence sociale, sur RDV ou à domicile, le travailleur social accueille, écoute en toute discrétion en y consacrant le temps nécessaire.
INFORME : par sa maîtrise de la législation, le travailleur social établit un bilan de la situation et informe des démarches à entreprendre.
ORIENTE : par sa connaissance du réseau social, le travailleur social peut orienter vers d'autres services : communes, CPAS, service de soins à domicile, centre de planning familial, associations diverses...
ACCOMPAGNE : par son sens de l'humain, le travailleur social va envisager avec la personne, la meilleure solution à son/ses problème(s).

Divers
Service GRATUIT.

SOLIDARITÉ SÉNIORS/NANINNE

Adresse
Rue de Quinaux, 1
5100 WIERDE
Téléphone
0476/38.12.60
081/40.12.60
Heures d'ouverture des bureaux
/
Permanences téléphoniques
/
Personne de contact
Michel LEMAIRE
E-mail
sb226976@skynet.be
Site internet
/

Secteur(s) d'activité

Rencontre, activité intergénérationnelle, aide administrative, transports,…

Profil des bénéficiaires
Personnes âgées de plus de 50 ans habitant Naninne ou les villages environnants : Wierde/Andoy/Dave.
Activité(s)
Organisation de rencontres.
Réponse aux demandes pour des transports occasionnels ou pour des courses urgentes.
Aide pour des démarches surtout administratives.
Visites.
Organisation d'activités intergénérationnelles en partenariat avec l'école communale de Naninne.
Communication d'informations susceptibles d'intéresser le public visé.
Divers
Contact par téléphone ou par mail.
Frais de déplacement au prix coûtant de 0,30 € au km.

SOLIVAL ASBL

Adresse
Site du CHU Dinant-Godinne
Avenue du Docteur Gaston Thérasse, 1
5530 YVOIR

Téléphone
070/22.12.20

Heures d'ouverture des bureaux
Le matin (8.30 - 12.00) sur rendez-vous uniquement.
L'après-midi (13.00 - 16.00) en entrée libre.

Permanences téléphoniques
Du lundi au vendredi de 08h30 à 16h30.

Personne de contact
Jean-Benoît DUFOUR

E-mail
info@solival.be

Site internet
www.solival.be

SOLIVAL
Conseils en adaptation du domicile
Partenaire Mutualité chrétienne

Secteur(s) d'activité

Solival asbl propose des services gratuits de conseil et d'information en matière d'adaptation du domicile

Profil des bénéficiaires
Toute personne rencontrant, à un moment donné de sa vie, des difficultés dans la réalisation de certaines activités quotidiennes telles que : prendre un bain, monter des escaliers, enfiler ses chaussettes, ouvrir un bocal, se lever de son lit, rester debout...
Toute personne se préparant à réaliser des travaux dans son logement, mais désirant anticiper l'avenir en terme d'accessibilité.

Activité(s)
Nous désignerons un ergothérapeute qui sera votre conseiller personnel tout au long de votre projet, qu'il s'agisse de trouver de petites astuces pour vous faciliter la vie ou de transformations plus importantes. L'ergothérapeute vous rencontrera à domicile pour évaluer vos difficultés et/ou réaliser une analyse de votre logement, il vous fournira des informations précises, des pistes de solutions, il pourra réaliser des plans, et si nécessaire, il testera du matériel avec vous, en situation concrète.

Divers
Nos services sont entièrement gratuits, avantage lié au fait que nous sommes subsidiés par la Mutualité chrétienne et les pouvoirs publics.
Nous sommes actifs dans toute la Wallonie et Bruxelles.
Nous publions également des brochures gratuites : adaptation de la salle de bain, des aides pour se relever, prévention des chutes à domicile...

UTAN



Adresse
Rue de Bruxelles, 36
5000 NAMUR

Téléphone
081/72.40.26

Heures d'ouverture des bureaux
De 09h30 à11h45 et de 14h00 à 16h00 du lundi au vendredi sauf mercredi après-midi

Permanences téléphoniques
De 09h30 à11h45 et de 14h00 à 16h00 du lundi au vendredi sauf mercredi après-midi

Personne de contact :
/

E-mail
utanamur@tvcablenet.be

Site internet
www.utan.be

Secteur(s) d'activité

Education des Ainés

Profil des bénéficiaires
Essentiellement des retraités actifs.

Activité(s)
Enseignements (tous domaines), formation et recherches dans le domaine du vieillissement, activités en extérieur (marches...).

Divers
Antennes en Province de Namur.

ZONE DE POLICE DE NAMUR

Téléphone
081/24.66.11
Heures d'ouverture des bureaux
Place du Théâtre, 5 - 5000 Namur : 24h/24 - 7j/7
Rue du Plateau d'Hastedon, 3 - 5002 Namur :
du lundi au vendredi de 08h00 à 12h00 et de 12h30 à 16h30
Permanences téléphoniques
081/24.66.11
Personne de contact
Pascal LIGOT - Chef de Corps : Commissaire divisionnaire
E-mail
police@polnam.be - communication@polnam.be
Site internet
www.polnam.be

Police
Namur

Secteur(s) d'activité

Service public

Profil des bénéficiaires
Toute la population namuroise.
Activité(s)
Police locale : accueil, interventions urgentes, aide aux victimes, circulation, services d'enquêtes, maintien de l'ordre public, etc.
Divers
Pour contacter son Inspecteur de Proximité (agent de quartier) : 081/24.99.11 – 99.12

MAISONS DE REPOS À NAMUR

INFO : case grise = Partage de repas en Maison de repos		
Maison de repos	**Adresse**	**Téléphone**
La Maison d'Harscamp	RUE SAINT-NICOLAS 2 5000 NAMUR	**081/33.74.85**
Clair séjour	AVENUE REINE ASTRID 92 5000 NAMUR	**081/74.52.36**
Résidence les Lauriers	CHAUSSÉE DE DINANT 372 5000 NAMUR	**081/22.23.66**
Résidence Marie-Thérèse	RUE HENRI LEMAITRE 14-18 5000 NAMUR	**081/73.72.85**
La Closière	AVENUE DE LA CLOSIÈRE 2 5002 SAINT-SERVAIS	**081/33.75.00**
Béthanie	CHAUSSÉE DE WATERLOO 146 5002 SAINT-SERVAIS	**081/73.02.35**
Le Fontiloy	AVENUE J. POCHET 112 5001 BELGRADE	**081/72.37.00**
Le Centre d'accueil de Bouge	RUE SAINT-LUC 10 5004 BOUGE	**081/21.97.11**
Résidence de l'Univers	RUE FRANÇOIS LORGE 54 5020 VEDRIN	**081/21.93.93**
Résidence « les VII Voyes »	RUE DES VII VOYES 9 5020 VEDRIN	**081/21.03.13**
Résidence de la Dame	AVENUE DE LA DAME 100 5100 JAMBES	**081/31.15.78**
Résidence Plein Sud	RUE JOSEPH WAUTERS 41 5100 JAMBES	**081/30.08.10**
Les Chardonnerets	RUE DE DAVE 163 5100 JAMBES	**081/33.77.00**
Le Grand Pré	RUE ARMAND DE WASSEIGE 76	**081/33.76.00**

	5100 WEPION	
Résidence « les Alizés »	AVENUE SART PARADIS 57-59 5100 WEPION	**081/46.18.82**
Résidence « Anaïs »	ROUTE DE SAINT-GÉRARD 361 5100 WEPION	**081/46.28.78**
Séniorie « La Pairelle »	CHAUSSÉE DE DINANT 708-710 5100 WEPION	**081/46.17.21**
Saint-Joseph	CHAUSSÉE DE NIVELLES 354 5020 TEMPLOUX	**081/33.78.40**
Résidence « Les Sources »	RUE DU CALVAIRE 35 5380 MARCHOVELETTE	**081/20.73.20**
Home Saint-Joseph – Les petites sœurs des pauvres	RUE ERNOTTE 10 5000 NAMUR	**081/74.12.34**
Foyer Sainte-Anne	RUE DU BELVEDERE 44 5000 NAMUR	**081/73.97.68**

HOPITAUX ET MAISONS MÉDICALES

Structure	Adresse	Téléphone
CHR Sambre & Meuse	AVENUE ALBERT IER 185 5000 NAMUR	**081/72.61.11**
Clinique Saint-Luc Bouge	RUE SAINT-LUC 8 5004 BOUGE (NAMUR)	**081/20.91.11**
Clinique et Maternité Sainte-Elisabeth	PLACE LOUISE GODIN 15 5000 NAMUR	**081/72.04.11**
Centre de Santé du Namurois - CSN	CHAUSSÉE DE WATERLOO 182 5002 NAMUR	**081/77.70.00**
Foyer Saint-Francois (Soins Palliatifs)	RUE LOUIS LOISEAU 39A 5000 NAMUR	**081/74.13.00**
CHU Dinant - Godinne UCL Namur	AVENUE DU DR GASTON THÉRASSE 1 5530 YVOIR	**081/42.21.11**
Maison Médicale des Arsouilles	RUE SAINT-NICOLAS 44 NAMUR	**081/26.01.91**
Maison Médicale de Bomel	PLACE MONSEIGNEUR HEYLEN 15 5000 NAMUR	**081/26.09.33**
Maison Médicale de la Plante	CHAUSSÉE DE DINANT 115 5000 NAMUR	**081/22.40.72**
Maison Médicale des Balances	CHAUSSÉE DE CHARLEROI 218 5000 NAMUR	**081/73.75.78**
Maison Médicale Bequet Médic	RUE A BEQUET 8 5000 NAMUR	**081/84.91.85**

TRANSPORTS SOCIAUX NAMUROIS

Structure	Adresse	Téléphone
Altéo	RUE DES TANNERIES, 55 5000 NAMUR WWW.ALTEOASBL.BE	**081/24.48.16**
Centrale des Moins Mobiles Namuroise	RUE DE LA PREMIÈRE ARMÉE AMÉRICAINE, 159 5100 WÉPION WWW.HANDICAPMOBILITE.BE	**081/20.69.69**
Croix - Rouge Citadelle	RUE DE L'INDUSTRIE, 124 5002 SAINT-SERVAIS WWW.CROIX-ROUGE.BE	**081/24.17.21**
Croix - Rouge Namur Rive Droite	RUE DU TROU PERDU, 7 5100 JAMBES WWW.CROIX-ROUGE.BE	**081/30.20.10**
Handicap & Mobilité	RUE DE LA PREMIÈRE ARMÉE AMÉRICAINE, 159 5100 WÉPION WWW.HANDICAPMOBILITE.BE	**081/21.21.01**
SOS Médical Meuse	RUE J.JAURES, 1 4460 GRACE-HOLLOGNE WWW.SOS-MEDICAL-MEUSE.BE	**04/263.39.04** **0491/34.94.74**
Télé-Service Namur	RUE DE BRUXELLES, 75 5000 NAMUR	**081/22.33.44**

GROUPES D'ENTRAIDES

AIDE AUX PROCHES	
Aidants Proches asbl **NAMUR**	**081/30.30.32**
AFFECTIONS INFLAMMATOIRES	
Lutte contre les Affections Inflammatoires - Clair asbl	**0800/90.356**
AFFECTIONS RESPIRATOIRES	
Fonds des Affections Respiratoires - FARES	**02/512.29.36**
ALLERGIE	
Prévention des Allergies asbl	**02/511.67.61**
ALZHEIMER	
Alzheimer Belgique asbl	**02/428.28.19**
Ligue Alzheimer asbl	**0800/15.225**
Avec Nos Aînés **NAMUR**	**081/77.67.33**
ACCIDENT VASCULAIRE CEREBRAL	
Association Belge des Patients contre l'AVC	**0498/25.06.88**
Association de patients et anciens patients HANSORT	**02/567.04.28**
APHASIE	
Fédération Belge des Aphasiques Francophones	**02/644.09.80**
CANCER	
Cancer et Psychologie **NAMUR**	**081/81.31.99**
Fondation contre le cancer **NAMUR**	**0800/15.800**
COEUR	
Ligue Cardiologique Belge	**02/649.85.37**
CROHN-RCUH	
Association Crohn - RCUH	**02/354.12.85**
DEUIL	
La Clairière –service social de l'UTAN **NAMUR**	**081/72.40.26**
Un deuil à vivre	
Vivre son deuil Belgique asbl	**010/45.69.92**
DIABETE	
Association Belge du Diabète	**02/374.31.95**
Les amis diabétiques de Dinant	**082/22.92.39**
EPILEPSIE	
Ligue Francophone Belge contre l'Epilepsie **NAMUR**	**081/77.67.13**
EUTHANASIE	
Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité	**02/502.04.85**
FIBROMYALGIE	
FOCUS Fibromyalgie	**060/37.88.58**

INSUFFISANCE RENALE (dialyse)	
Association de Défense des Insuffisants Rénaux	**02/555.39.32**
PARALYSIE	
Association Belge des Paralysés	**02/421.69.65**
Groupe d'entraide pour Hémiplégiques **NAMUR**	**081/22.47.59**
PARKINSON	
Association Parkinson **NAMUR**	**081/56.88.56**
POLYARTHRITE	
Association Polyarthrite	**0800/90.356**
SCLEROSE EN PLAQUES	
Ligue Belge de la Sclérose en Plaques **NAMUR**	**081/40.15.55**
SOINS PALLIATIFS	
Reliance asbl	**065/36.57.37**
SOLITUDE	
Amitié asbl – **NAMUR « LES CHWES »**	**081/30.16.76**
SUICIDE	
Centre de prévention du suicide	**0800/32.123**
Un pass dans l'impasse **NAMUR**	**081/77.71.50**
SURDITE	
Fédération Francophone des Sourds de Belgique	**02/644.69.01**
SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE	
Association EM/SFC	**016/57.09.83**
SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS	
ABSJR asbl	**0476/82.54.28**
TROUBLES BIPOLAIRES	
Le Balancier	**04/254.78.62**
Le Funambule asbl	**02/420.71.57**
TROUBLE OBSESSIONNEL COMPULSIF	
Ligue TOC	**02/477.35.02**
VIOLENCE / MALTRAITANCE	
Ecoute Violences Conjugales – Respect Seniors	**0800/30.330**
VUE	
La Ligue Braille asbl **NAMUR**	**081/31.21.26**
Les amis des aveugles et malvoyants **NAMUR**	**065/40.31.00**
Œuvre Nationale des Aveugles **NAMUR**	**081/73.65.82**

MUTUELLES – SERVICES PROPOSÉS AUX AINÉS

	MUTUALITÉ CHRÉTIENNE	1/ **A**ide et **S**oins à **D**omicile : soins infirmiers – aide familiale – aide-ménagère –garde à domicile	**081/25.74.57**
		2/ Prêt et vente de matériel médical	**QUALIAS** **081/24.48.45**
		3/ Conseil en adaptation du domicile 4/ Visite à domicile par des ergothérapeutes 5/ Essais de matériel d'aide à la vie quotidienne	**SOLIVAL** **070/22.12.20**
		6/ Téléassistance	**VITATEL** **081/41.10.26**
		7/ Service de transport	**ALTEO** **081/24.48.16**
	MUTUALITÉ LIBÉRALE	1/ Centres de vacances à la côte belge	**081/24.03.58**
		2/ Transport par des bénévoles 3/ Télé-vigilance 4/ Prêt et vente de matériel médical 5/ Garde à domicile des patients atteints de la maladie d'Alzheimer 6/ Service d'aides familiales et aides ménagères	**Service COSEDI** **078/15.10.00**

		7/ Service d'accompagnement social	**081/24.03.62**
		8/ Activités de la Ligue Libérale des Pensionnés	**081/24 03 53**
Munalux MUTUALITÉ NEUTRE	MUTUALITÉ NEUTRE **MUNALUX**	1/ Service de prêt matériel et télé-vigilance	**VIVAMUT** **081/25.07.60**
		2/ Voyages pour seniors	**081/25.07.78**
		3/ Service d'accompagnement social 4/ Service d'aides familiales 5/ Prêt social Munalux (intervention financière pour des bénéficiaires qui sont confrontés à des frais exceptionnels et élevés suite à leur état de santé)	**081/25.07.92** **OU** **081/25.07.85**
		6/ Carte bien-être et santé (tarifs préférentiels pour plus de 200 activités : opticiens, magasins de sport, restaurants, etc.)	**081/25 07 60**
Solidaris mutualité	MUTUALITÉ SOCIALISTE **SOLIDARIS**	1/ **C**entrale des **S**ervices à **D**omicile : soins infirmiers – aide familiale – aide-ménagère –garde à domicile – service repit 2/ Service d'ergothérapeutes spécialisés 3/ Service de brico-dépannage	**081/77.71.00**
		4/ Service d'accompagnement social	**081/77.77.77**
		5/ Drive Mut – code plus (révision du	**02/515 06 31**

		permis pour les seniors)	
		6/ Séjours pour seniors	**081/77.72.31**
		7/ Espace Seniors	**081/77.78.00**
omnimut mutualité libre de wallonie	MUTUALITÉ LIBRE **OMNIMUT**	1/ Service social	**043/44.86.11**
		2/ Services diversifiés : Soins infirmiers personnalisés - Soins de kinésithérapie - Soins de logopédie - Soins palliatifs à domicile - Aides familiales - Aides ménagères – Ergothérapeutes – Pédicures – Coiffeurs - Location de matériel médical - Bio-télévigilance - Transport de malades - Repas à domicile	**078/15.21.48**
PARTENAMUT On vous simplifie la santé.	MUTUALITÉ INDÉPENDANTE **PARTENAMUT**	1/ Service d'accompagnement social 2/ Aménagement du domicile	**02/549 76 70**
		3/ Location de matériel médical	**02/549 76 00**
		4/ Phone assistance	**065/84.09.66**
		5/ Service de transport	**0800/ 32 001**
securex	MUTUALITÉ POUR LES INDÉPENDANTS **SECUREX**	1/ 10% de remise auprès du magasin de soins à domicile en ligne COMCASA. 2/ Avantage auprès de Daoust Titres-services.	**078/15.93.00**

NUMEROS D'APPELS UTILES

CARD 070 344 344 STOP 24/24	Perte ou vol de votre carte de banque ? CARD STOP	**070/34.43.44**
PROVINCE DE NAMUR CATUPAN 0800/23.147	CATUPAN **1**/avoir accès via un numéro unique, et de par sa gratuité accessible à tous, à l'ensemble des informations les concernant (loisirs, cadre légaux, services existants, ...) Trop souvent dispersées **2**/être informés sur l'ensemble des aides et services les plus adéquats et les plus accessibles (financièrement et géographiquement) **3**/obtenir une écoute professionnelle personnalisée **4**/être accompagnés, en lien étroit avec les acteurs de terrain, jusqu'à résolution complète de la demande	**0800/23.147**
antigif centrum centre antipoisons 070 245 245	CENTRE ANTI POISONS	**070/24.52.45**
	MÉDECIN DE GARDE	**081/73.36.33**
0800 16 210 Numéro gratuit Seniors	NUMÉRO VERT **1**/poser une question **2**/obtenir un conseil **3**/avoir les coordonnées précises d'un technicien	**0800/16.210**
	ODEUR DE GAZ	**0800/87.087**
	OFFICE NATIONAL DES PENSIONS	**0800/502.56**

NAMUR CAPITALE DE LA RÉGION WALLONNE	PERMANENCE SOCIALE 24H/24	**0800/124.20**
	PHARMACIE DE GARDE (0,50cent/min)	**0900/105.00**
Police	POLICE	**101**
	POSTE	**02/201.23.45**
SNCB	SNCB INFO VOYAGEURS	**081/25.22.22**
La société wallonne des eaux	SOCIETE WALLONE DES EAUX	**087/87.87.87**
SOS Solitude	SOS Solitude	**02/548.98.08**
TEC NAMUR-LUXEMBOURG	TEC INFO VOYAGEURS	**081/25.35.55**
112 SOS	URGENCES	**112**